

VADEMECUM

młodego turysty

S. SOSNOWSKI



VADEMECUM
młodego turysty

VADEMECUM

młodego turysty

Stefan Sosnowski

Wydawnictwo „Sport i Turystyka”
Warszawa 1975

Opracowanie graficzne WITOLD RĘBKOWSKI

Redaktor KAZIMIERZ MARCINEK

Redaktor techniczny DONAT CHRUŚCICKI

Korektor ELŻBIETA IWIŃSKA

4HSz.until.E.o.T!

WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA” WARSZAWA 1975

Wydanie I. Nakład 30.275 egz. Ark. wyd. 10.
Ark. druk. 6,5. Papier offset. kl. V 70 g (70 × 100).
Oddano do składania w styczniu 1975
Druk ukończono w listopadzie 1975.
B-48 Cena zł 21.—
Drukarnia Dom Słowa Polskiego, Warszawa

Spis treści

1. Wyruszamy na wycieczkę	9
Gdzie wędrować	9
Jak wędrować	11
Przygotowanie wycieczki	16
2. Ekwipunek i sprzęt osobisty	19
Ubiór	19
Ekwipunek osobisty	23
Plecak	25
Chlebak	29
Worek wodniacki	30
Sakwy kolarskie	31
Rower	32
Kajak	33
Narty	34
Reparaturki	36
3. Sprzęt biwakowy	40
Namiot	40
Plachta namiotowa	43
Materac turystyczny	45
Spiwór turystyczny	46
Wieszak-kangur	47
Saperka-toporek	48
Wiadro na wodę — bukiak	50
4. Pakowanie sprzętu i ekwipunku	51
Pakowanie plecaka	51

Rolowanie koca	53
Ładowanie kajaka	55
Bagaż turysty-kolarza	55
Bagaż turysty-narciarza	56
5. Wędrujemy...	58
Pieszo	58
Rowerem	63
Kajakiem	68
Na nartach	71
6. Orientujemy się w terenie	74
Przy pomocy mapy	74
Przy pomocy kompasu	76
Gdy nie mamy kompasu	76
Przy pomocy mapy i kompasu	78
Z mapą bez kompasu	79
Wędrówka według azymutu	79
7. Na biwaku	82
Miejsce na biwak	82
Technika biwakowania	83
Rozkładanie namiotu	86
Zagospodarowanie wnętrza namiotu	88
Przechowywanie sprzętu	89
Ogrzewanie namiotu	89
Gdy namiot przecieka	90
Zwijanie namiotu	91
Likwidacja biwaku	91
Biwak prowizoryczny	92
Biwak w zimie	93
8. Gotujemy...	95
Kuchnia turystyczna	97
Sprzęt kuchenny, zastawa	103
Biwakowe potrawy	105
Badanie świeżości produktów	110
9. Ogniska	111
Lokalizacja ognisk	111
Typy ognisk	112
Rozpalanie ogniska	115

Ogniska — imprezy	115
Inne wykorzystywanie ognisk	116
Obudowa ognisk i ich likwidacja	116
10. Nie wszystko o pogodzie...	118
11. Niebezpieczeństwa na wycieczkach	122
Jak zachować się podczas burzy	122
Co zrobić, aby uniknąć wypadku w górach	123
Jak ustrzec się lawin	124
Gdzie i kiedy kąpać się	126
Kąpiel nad morzem	127
Jak zachować się w czasie pożaru lasu	128
12. Pierwsza pomoc na wycieczkach	129
Apteczka turysty indywidualnego	129
Apteczka zespołowa	130
Zasady udzielania pierwszej pomocy	131
Transportowanie chorego	137
13. Kultura w turystyce	139
Karta turysty	141
14. Chronimy przyrodę	142
Rośliny chronione	142
Zwierzęta chronione	145
Parki narodowe, rezerваты, pomniki przyrody	145
Przyroda zimą	151
15. Chronimy zabytki	152
16. Współczesne, ale ciekawe	164
17. Pamiątki z wycieczek	167
18. Po powrocie	172
Sprzęt i ekwipunek	172
Pamiątki, materiały	174
19. PTTK — organizacją turystów	175
Odznaki turystyczne	177

Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza PTTK (regulamin)	179
Poradnictwo, informacja turystyczna	181
Usługi turystyczne	182
Jak zostać członkiem PTTK	182

20. Baza noclegowa 184

Książki, które warto przeczytać 187

Adresy księgarni specjalizujących się w sprzedaży publikacji Wydawnictwa „Sport i Turystyka” 191

Aneks 194

Znaki drogowe	194
Znaki narciarskie	197
Znaki wodne	199

Wyruszamy na wycieczkę

Wyruszamy na wycieczkę... Czy przygotowani? Oczywiście, gdyż tylko wtedy da ona odpoczynek, przyniesie wiele wrażeń. Zanim ruszymy w drogę powinniśmy wiedzieć:

- co chcemy zobaczyć i gdzie;
 - jakie są nasze fundusze;
 - jak chcemy wędrować (pieszo, rowerem, kajakiem itp.).
- Dopiero wtedy możemy przystąpić do prac przygotowawczych.

Gdzie wędrować

Nie ulega wątpliwości, że początkujący turysta za cel swoich wycieczek powinien obierać okolice swojego miasta lub wsi. W każdym bowiem województwie czy nawet gminie można znaleźć coś naprawdę ciekawego. Oczywiście w jednych regionach ciekawostek krajoznawczych będzie więcej, w innych mniej, w jednych będą one bardziej zróżnicowane, w innych bardziej jednorodne, zawsze jednak na trasie wędrówki spotkamy barwny krajobraz albo ciekawych ludzi, albo też zabytki i pamiątki związane z historią kraju. Dobrze, gdy w pierwszych wycieczkach bierze udział doświadczony turysta, który w razie potrzeby będzie mógł młodemu adeptowi turystyki służyć radą.

Następne wędrówki można już organizować albo do pobli-



FUNDUSZE • KIEDY? • Z KIM? •
SPRZET • PTTK • KLUB •
MAPY I PRZEWODNIKI •
INFORMACJA PKP i PKS •
INFORMACJA TURYSTYCZNA •

skiego miasta, albo do nieznanej części okolicy, a dopiero później w obrębie całego województwa lub innych regionów, znacznie odległych od miejsca zamieszkania.

Ustalając cel wycieczki musimy wiedzieć:

- czy chcemy poznać nowe tereny, czy tylko wypocząć w otoczeniu przyrody po trudach w pracy, szkole;
- czy trasa ma biec terenem łatwym, czy trudniejszym;
- czym interesuje się większość uczestników.

Przy ustalaniu planu trasy należy korzystać z dostępnych przewodników turystycznych (patrz bibliografia), map, folderów. Jeśli samodzielne ustalenie trasy wycieczki sprawia nam dużo kłopotów powinniśmy zasięgnąć informacji w punkcie Informacji Turystycznej lub porady w najbliższych oddziałach, kołach i Poradniach Krajoznawczych PTTK lub u przewodników danego rodzaju turystyki, czy po prostu u doświadczonego turysty.

Przygotowując wycieczkę trzeba znać także przepisy dotyczące organizacji wycieczek turystyczno-krajoznawczych młodzieży szkolnej. Ustalono w nich m.in. dolną granicę wieku w różnych dyscyplinach turystyki:

wycieczki piesze

- | | |
|--------------------------------|---|
| nizinne i w terenie podgórskim | — od 12 lat |
| w góry średnie | — od 14 lat |
| wysokogórskie (powyżej 1000 m) | — od 16 lat, tylko od 15.VI do 15.IX w towarzystwie przewodnika górskiego |

wycieczki kolarskie

— od 12 lat

wycieczki kajakowe

— od 14 lat

wycieczki narciarskie

jednodniowe

— od 12 lat

kilkudniowe

— od 14 lat

Jak wędrować

Najczęściej, z uwagi na formy, dzielimy turystykę na pobytową i wędrowną. Ponieważ niniejsza książeczka jest

adresowana do uprawiających turystykę czynną — wyłączymy z „Vademecum” całość spraw związanych z wczasami, obozami stałymi i koloniami, a zajmiemy się wyłącznie turystyką wędrowną (nie wykluczamy jednak wycieczek z bazy stałej).

Uprawianie turystyki wędrownej, we wszystkich jej formach, pomoże nam na pełniejsze poznanie kraju, pozwoli na konfrontację posiadanych wiadomości z faktami w terenie, bezpośredni kontakt z pięknem przyrody, zabytkami, ośrodkami miejskimi i wiejskimi, ciekawymi ludźmi itd. Pogłębi naszą wiedzę o Polsce, a jednocześnie da nam wiele niezapomnianych wrażeń.

W turystyce wędrownej najbardziej atrakcyjnymi są wszelkie formy turystyki kwalifikowanej chociaż wymaga ona pewnej kondycji fizycznej, przeszkolenia i określonej biegłości technicznej w sposobie poruszania się lub posługiwania niezbędnym sprzętem. Turystyka kwalifikowana wyrabia takie cechy charakteru, jak: odwaga, zaradność, solidarność i umiejętność współżycia w zespole, wytrzymałość i zręczność, uczy samodzielnego i celowego wędrowania.

Najpopularniejszą z dyscyplin turystyki kwalifikowanej jest oczywiście turystyka piesza. Wymaga ona stosunkowo mało sprzętu i ekwipunku, co powoduje że jest również najtańsza. W uprawianiu turystyki kolarskiej konieczny jest już rower, wodniak potrzebuje co najmniej kajaka, a narciarz — nart. Z zasady sprzęt ten powinniśmy mieć własny, ale możemy też korzystać ze sprzętu pożyczonego.

Spośród licznych form turystyki kwalifikowanej najbardziej ciekawymi są następujące:

Wycieczki i wędrówki. Wycieczki krótkie półdniowe lub jednodniowe — w najbliższe okolice zamieszkania. Może to być wypad za miasto, do lasu albo też do sąsiedniej wsi (w warunkach wiejskich) w celu zwiedzenia ciekawego obiektu zabytkowego, miejsca wydarzeń historycznych, muzeum, rezerwatu przyrody, spotkania ciekawych ludzi lub pobytu nad rzeką i kąpieli (w lecie) czy po prostu obej-

zenie na nartach „świata w bieli” (zima). Wycieczki — półtoradniowe i dwudniowe z noclegiem w terenie (w schronisku, leśniczówce, stodole czy też na biwaku) mają ten sam charakter co półdniowe czy jednodniowe. Mogą one być indywidualne, przeważają jednak wycieczki zespołowe, a organizuje się je jako wyłącznie piesze lub własnym środkiem komunikacji (rowerem — motorowerem, kajakiem — składakiem, na nartach) albo też z dojazdami koleją lub autobusem do wybranego punktu, skąd powrót pieszo, rowerem, kajakiem, na nartach. Wymagają nieco większego doświadczenia, zaradności i pewnej zaprawy.

Wędrówki kilkudniowe — indywidualne lub w małych zespołach, najczęściej wakacyjne (urlopowe). Wymagają już doświadczenia turystycznego, odporności na niewygody i dobrej kondycji fizycznej. Przygotowane wg specjalnego programu mają na celu poznanie regionów turystycznych lub szlaków, doboru których dokonuje się często pod kątem specjalnych zainteresowań.

Autostop, forma turystyki wędrownej w małej, koleżeńskie grupie. Pozwala na wędrówkę dłuższą i o dalszym zasięgu, a jednocześnie tanią, gdyż autostopowicze korzystają z bezpłatnych przejazdów pojazdami kierowanymi przez uczestników społecznej akcji „Autostop”. Forma ta jest jednak dostępna wyłącznie dla turystów, którzy ukończyli 17 lat, a wyjątkowo dla młodszych o rok, ale tylko w towarzystwie osób dorosłych i za zgodą rodziców. (O szczegółach dotyczących „Autostopu” dowiedzieć się można w najbliższym oddziale PTTK lub bezpośrednio w Biurze „Autostopu” PTTK w Warszawie, ul. Narbutta 27a.)

Obozy wędrowne. Są to dłuższe wędrówki w zorganizowanych większych zespołach. Organizacją obozów głównie w okresie letnim, wakacyjnym, a także w czasie ferii zimowych (narciarskie) zajmują się koła szkolne, kluby i oddziały PTTK, a także organizacje młodzieżowe. Jest to doskonała forma spędzenia wakacji (urlopu), wymaga jednak starannego doboru uczestników, doświadczonego kierownictwa oraz także odpowiedniego sprzętu. Na takiej

dłuższej, zespołowej wędrówce pieszej, kolarskiej, wodnej można poznać nowe środowisko geograficzne, ciekawy folklor i zabytki oraz współczesne osiągnięcia gospodarcze kraju. Rozróżnia się następujące typy obozów wędrównych:

Obóz wyłącznie pieszy — rozpoczęcie wędrówki w miejscu zamieszkania, przejście po zaplanowanej trasie, powrót pieszo do miejsca zamieszkania inną trasą.

Obóz pieszy z dojazdem — dojazd do miejsca rozpoczęcia wędrówki (PKP, PKS, statek), wędrówka piesza i powrót jednym ze środków lokomocji do miejsca zamieszkania.

Obóz pieszy z kilkoma dojazdami — dojazd do miejsca rozpoczęcia wędrówki, rozbięcie obozu, wędrówka po okolicy, dojazd do innego, ciekawego miejsca, wędrówka itd., powrót do miejsca zamieszkania.

Obóz pieszy, górski — wędrówka w terenie podgórskim i górskim z noclegami w schroniskach lub na biwakach (np. w Beskidzie Niskim, w Bieszczadach).

Obóz kolarski — wędrówka w grupie kolarskiej z noclegami w schroniskach (domach wycieczkowych) na szlaku, względnie na biwakach. Może być przeprowadzony wyłącznie na rowerach, może być zastosowany wariant z dojazdem na miejsce startu koleją (statkiem) lub odwrotnie, powrót z najdalszego punktu trasy środkiem komunikacji masowej.

Obóz wodny — zespołowy spływ kajakowy rzeką (jeziorami) od stancyi wodnej do stancyi wodnej z dowiezieniem sprzętu do punktu początkowego, względnie dojazd do punktu, gdzie jest już na ten cel zgromadzony sprzęt pływający (np. przy obozach wędrównych PTTK) i powrót koleją, autobusem z najdalszego punktu spływu.

Obóz narciarski — oczywiście wyłącznie zimą, wędrówka zespołowa na nartach od schroniska do schroniska, tak w terenie górskim jak i nizinnym. Wymaga dobrego opanowania jazdy na nartach.

Trzeba tu także przypomnieć, że uczestnicy obozów kolarskich muszą bezwzględnie posiadać Karty Rowerowe, a wodnych Karty Pływackie.

Rajdy, złazy, spływy, zloty. Są doskonałą formą popularyzowania i zachęcania do uprawiania turystyki kwalifikowanej. Organizowane jako spotkania turystyczne na trasach wspólnej wędrówki, pogłębiają znajomość własnego kraju, popularyzują nowe atrakcyjne regiony turystyczne i stanowią doskonałą okazję dla turystycznych manifestacji związanych z obchodami czy rocznicami państwowymi.

Rajd (pieszy, kolarski, narciarski) jest to planowa wędrówka co najmniej kilku grup (drużyn) turystycznych po dowolnych lub z góry wytyczonych trasach z określonymi zadaniami do wykonania przez cały zespół (np. odnalezienie punktów pośrednich, zwiedzenie ciekawych obiektów, wykonanie opisów trasy, rozbić biwaku itp.). Wszystkie zespoły uczestniczące są z reguły objęte współzawodnictwem — zgodnie z regulaminem rajdu. Rajdy to imprezy jednodniowe, a nawet i tygodniowe. Są także organizowane tzw. Rajdy na raty, składające się z cyklu wycieczek po z góry wytyczonych trasach, objętych regulaminem współzawodnictwa rajdowego z tym, że wycieczki odbywają się w ciągu kilku następujących po sobie dni świątecznych — w odstępach tygodniowych, często w okresie późnojesiennym lub zimowym.

Złaz to również impreza masowa z tym, że przeznaczona (jak już sama nazwa mówi) dla piechurów, ale nie tylko dla zespołów lecz i turystów indywidualnych. Celem wędrówki jest dojście pieszo do określonego z góry punktu oraz często realizacja po drodze wyznaczonego zadania. Kończy się on zawsze wspólnym spotkaniem, w programie którego znaleźć się może np. ognisko, konkursy krajoznawcze, spotkania z ciekawymi ludźmi.

Spływ to zespołowa impreza wodniacka na wytyczonej trasie. Impreza podobna w założeniu do rajdu, tyle, że na wodzie, ograniczona przeważnie do jednego szlaku — trasy spływu;

Zlot — to wielki złaz piechurów (dla kolarzy: zjazd) i z reguły (dla części uczestników) także rajd z metą na zlocie. Najczęściej jest to impreza wielodyscyplinowa (np. dla

turystów pieszych, kolarzy i motorowców, lub turystów pieszych, kolarzy i wodniaków). Na miejscu docelowym dla wszystkich uczestników odbywa się zawsze jakaś impreza artystyczna (ognisko, zawody, konkursy). Często zloty są zorganizowane na rozpoczęcie lub na zakończenie sezonu turystycznego — jako spotkania turystów jednego rejonu (np. oddziału PTTK).

Rajdy nocne i zawody na orientację terenową. Te masowe imprezy są bardzo atrakcyjne, ale wymagają od wszystkich uczestników dodatkowych kwalifikacji i dużej sprawności fizycznej. W zasadzie przeznaczone są wyłącznie dla starszej młodzieży, pełnoletnich uczestników.

Rajdy piesze, nocne, to imprezy, będące odmianą rajdów omówionych poprzednio, organizowane późnym wieczorem i częściowo nocą. Z reguły trwają krótko, a zadania regulaminowe dla zespołów uczestniczących w imprezie ograniczają się głównie do odnalezienia wyznaczonych kierunków i punktów docelowych, marszu nocą na czas i dotarcia całym zespołem na metę, często oznaczoną ogniskiem czy barwnym światłem. Rajd nocny kończy się najczęściej wspólnym ogniskiem i noclegiem w terenie.

Zawody na orientację terenową to u nas stosunkowo nowa forma imprezy dla turystów pieszych (i kolarzy), ale od kilku lat coraz częściej organizowana, szczególnie atrakcyjna dla młodych turystów. Przeznaczona z reguły dla małych zespołów 2-3 lub 4-osobowych), współzawodniczących ze sobą w umiejętności posługiwania się busolą (marsz na azymut), odnajdywania ze „ślepą” (bez nazw) mapą wyznaczonych celów i marszu na czas. Najczęściej zadania te są uzupełniane elementami krajoznawczymi. Zawody na orientację terenową organizowane są jako samodzielne imprezy, a także jako fragmenty dużych rajdów czy zlotów.

Przygotowanie wycieczki

Mając ustalony cel, termin, sposób wędrówki, znając środki finansowe oraz liczbę osób przystępujemy do jak

najbardziej szczegółowego opracowania trasy wycieczki. W zależności od środka lokomocji, ewentualnie tempa marszu, czasu przeznaczonego na posiłki, odpoczynek czy zwiedzenie obiektów zabytkowych (należy pamiętać o godzinach otwarcia), a także miejsca noclegu, ustalamy dzienne odcinki.

Jeśli zaplanowaliśmy nocleg w hotelu, czy schronisku, musimy pamiętać, że uzyskanie miejsc noclegowych dla grupy wycieczkowej, zwłaszcza w okresie sezonu i na uczęszczanych trasach jest możliwe wyłącznie w drodze wcześniejszego piśmiennego zamówienia i potwierdzenia przyjęcia rezerwacji. Bardzo często niedoświadczeni turyści zapominają o tym i w efekcie, nie dysponując sprzętem biwakowym, „nocują” na dworcach lub w parkach.

W przygotowaniach do wycieczki — wędrowki w każdej dyscyplinie turystyki kwalifikowanej powinna znaleźć się także odpowiednia zaprawa turystyczna. Jest ona szczególnie ważna wtedy, gdy uczestnicy imprezy mają długą przerwę od ostatniej wędrowki, albo też nie byli jeszcze na szlaku turystycznym.

Zaprawa turystyczna jest cyklem spotkań szkoleniowych i krótkich wycieczek w okolicę miasta czy wsi, których program będzie obejmował stopniowe nabywanie wiadomości i różnych umiejętności potrzebnych turystyce na szlaku. Wśród tematów zaprawy znaleźć się powinny m.in. pakowanie plecaka, przepisy przeciwpożarowe, ochrona przyrody, ochrona zabytków, pierwsza pomoc, rozbijanie biwaku, ćwiczenia w ładowaniu bagażu do kajaka znajdującego się na wodzie, a także zdobycie kondycji i wprawy w zespołowym pływaniu na wodzie, jeździe na rowerach czy na nartach z plecakiem. Nabyte lub przypomniane w trakcie zaprawy umiejętności będą pomocne każdemu turystyce już później na szlaku.

Dobrze jest jeśli w spotkaniach tych uczestniczy doświadczony turysta, instruktor harcerski lub nauczyciel, opiekujący się szkolnym kołem turystyczno-krajoznawczym. Bo wiem można wtedy liczyć na jego pomoc lub radę podczas przeprowadzania zaprawy turystycznej.

W międzyczasie każdy wybierający się na wędrowkę powinien sprawdzić swój ekwipunek, sprzęt i ubiór turystyczny. Może się bowiem zdarzyć, że plecak jest uszkodzony lub brakuje masztów do namiotu. Dysponując większą ilością czasu, bez kłopotu albo zreperujemy popsute rzeczy, albo kupimy nowe w sklepach sportowych czy składnicy harcerskiej. Przeglądu, reperacji i uzupełnienia sprzętu, ekwipunku i ubioru nigdy nie należy odkładać na ostatnie dni, w ten sposób uniknie się niepotrzebnego zdenerwowania, bowiem często się zdarza, że w sklepach brakuje (zwłaszcza przed sezonem) potrzebnych nam rzeczy.

Ekwipunek i sprzęt osobisty

Zabierany przez nas na wycieczkę ekwipunek i sprzęt osobisty musi być ściśle dostosowany do rodzaju turystyki jaką uprawiamy (piesza, wodna, narciarska itd.), chociaż ich podstawowe elementy mają zastosowanie i w pozostałych rodzajach. Przystępując do kompletowania ekwipunku i sprzętu należy uświadomić sobie, że turysta wędruje w różnych warunkach atmosferycznych i często nosi ekwipunek i sprzęt na własnych plecach. O tym, że ubiór powinien być przystosowany do pory roku oraz temperatury i pogody, a sprzęt możliwie lekki i łatwy do spakowania nie musimy chyba nikogo przekonywać. Początkowo będzie nam trudno zrezygnować z jednej lub drugiej rzeczy, ale po kilku wędrownkach na pewno nabierzemy wprawy i nie powinniśmy mieć kłopotu z eliminacją niepotrzebnego w danym przypadku wyposażenia.

Ubiór

Najważniejsze jest aby był on wygodny i praktyczny. W zasadzie powinien składać się z:

- długich spodni (lub spódniczki sportowej dla dziewcząt) z teksasu, sztruksu lub wełny, które w dni upalne zastępują szorty;
- koszuli lub bluzki z kieszeniami — najlepsze trykotowe i flanelowe;

- wełnianego swetra;
- skafandra lub wiatrówki, które w chłodniejszych porach roku (od jesieni do wiosny) zastępuje np. pikowana kurtka ortalionowa z kapturem;
- nakrycia głowy — w porze chłodnej włóczkowa czapeczka, latem — czapka z „frotte”, beret lub barwna chusteczka dla dziewcząt (ew. rodzaj kapelusza na duże upały).

Dobrze posiadać pelerynę przeciwdeszczową, która zabiera niewiele miejsca, a oddaje nieocenione przysługi, chroniąc od zamoczenia ubranie i plecak, szczególnie jeśli wyzmiarami i kształtem jest dostosowana do okrycia turysty z plecakiem.

Na wędrowkę z noclegiem należy ponadto zabrać piżamę, a na dłuższą wyprawę zmianę bielizny, zapasowe chustki do nosa i kilka par skarpet. W lecie trzeba pamiętać o kostiumie kąpielowym.

Buty mogą popsuć każdą, nawet najciekawszą wycieczkę. Cóż bowiem może być „koszmarniejszego” dla turysty od uwierającego i ocierającego stopy obuwia. Nie zachwycają nas wtedy ani piękne krajobrazy, ani cenne zabytki, myślimy tylko o tym, by ta wycieczka jak najszybciej się skończyła, by wreszcie zdjąć z nóg owe „kajdany”.

Obuwie powinno być wygodne; najlepsze z miękkim obszyciem cholewki. Przed ocieraniem i odparzeniem stóp chroni włożenie dwóch par skarpet: jednej pary cienkiej i drugiej wełnianej, koniecznie niecierowanych (cery przy dłuższym chodzeniu powodują tworzenie bolesnych późniejszej odcisków).

Nie należy brać na wycieczkę obuwia nowego, gdyż może być powodem odparzeń, odcisków. A jeśli już musimy, to co najmniej przez tydzień przed terminem rozpoczęcia wędrowki trzeba je „rozchodzić”. Na wycieczkę zakłada się buty dość mocne zawsze na płaskim obcasie, możliwie o jeden numer większe od normalnie noszonego (różnicę pomiędzy numerami wypełni wełniana skarpeta). Powinny to być buty z cholewką, sznurowane, o podeszwie typu „Wibram” lub „Pionier”. Na wędrowki letnie w łatwym

terenach wystarczą pionierki lub trampki czy też autostopki turystyczne zw. kletterkami. Natomiast na dłuższą wędrówkę zabiera się zawsze dwie pary butów np. trampki i jako drugą parę — skórzane.

Dobra konserwacja buta jest podstawą jego trwałości i przydatności. Właściwe natłuszczenie powiększa wodoodporne właściwości skóry. Najłatwiej zrobić to zwykłym tranem lub olejem lnianym. Smaruje się nim kilkakrotnie podeszwy i ścięgi. Tran (olej) wypełnia wszystkie wolne przestrzenie powstałe w czasie szycia buta.

Jeśli chce się mieć obuwie bardzo odporne na wilgoć, należy je zaimpregnować stosując tzw. napalanie skóry. Przygotowuje się wtedy mieszankę w płynie: parafina 30 %, lój zwierzęcy 30 %, lanolina 20 % i tran 20 %. Pół kilograma mieszanki stapia się w naczyniu, ogrzewa do zupełnego rozpuszczenia (nie dopuścić do wrzenia) i wlewa do buta. Następnie przechyla się go tak, by mieszanka dotarła do wszystkich zakamarków. But musi być przedtem doskonale wysuszony i podgrzany. Cała operacja napalania nie powinna trwać dłużej niż dwie minuty, po czym płyn zlewa się do naczynia. Z drugim butem postępuje się tak samo. Po napaleniu stawia się buty na kilka godzin w ciepłym miejscu, aż do zupełnego wyschnięcia.

Dobry turysta pamięta, że:

- Jeśli przez długi czas nie używa się butów — należy trzymać je na prawidłach, a gdy nie ma prawideł — bardzo mocno wypycha się buty papierem.
- Należy używać dobrej pasty; buty muszą być zawsze oczyszczone i natarte pastą, a nie rzucone w kąt w oczekiwaniu na następną wędrówkę.
- Po zmoczeniu buty powinno się suszyć bardzo ostrożnie, nigdy zbyt blisko ognia czy pieca. Najlepiej wypchać je papierem lub sianem i powiesić pod sufitem w ciepłym pomieszczeniu. Przez noc dobrze wyschną. Rano trzeba je dobrze napastować, gdyż mogą w czasie marszu łatwo popękać.

Przekazane dotychczas wiadomości o ubiorze turystycznym dotyczą w zasadzie uprawiających turystykę

pieszą, chociaż w wielu przypadkach (np. konserwacja butów) mają zastosowanie i w innych dyscyplinach turystycznych. Ponieważ ubiór turysty musi być dostosowany do potrzeb i bezwzględnie wygodny — niektóre elementy ubioru będą inne dla kolarza, wodniaka czy narciarza...

I tak, turysta-kajakarz powinien wziąć z sobą koniecznie, oprócz trampek lub pionierek, wysokie buty gumowe. Przydadzą się one w wypadku, gdy trzeba będzie brodzić w wodzie, a dno jest kamieniste, zamulone albo zanieczyszczone różnymi odpadkami. W przypadku braku butów gumowych wystarczą tzw. pepegi, stare sandały czy klapki. Zastąpią one także buty turystyczne, gdyż i tak podczas płynięcia w kajaku nie będzie się ich używać.

Także i turysta wędrujący na rowerze zabierze ze sobą inne buty niż piechur, lżejsze, ale o dość twardym spodzie (najlepiej specjalne pantofle kolarskie — niestety są drogie). Irina potrzebna mu będzie też peleryna przeciwdeszczowa, gdyż powinna w razie deszczu okryć również bagażnik i kierownicę. Oczywiście i inne musi mieć spodnie: szerokie i spięte pod kolanami, tzw. pumpy.

Najbardziej różni się ubiór turysty — narciarza, gdyż wędruje on w zupełnie innych warunkach — zimą. Wszystko więc musi mieć cieplejsze, w tym spodnie kroju narciarskiego albo ciepłe tzw. pumpy z podwójnymi, gęstymi skarpetami do kolan. Do wędrowek potrzebne są także i inne buty — bardzo mocne, cięższe o twardej powierzchni, dostosowane do nart (obcasy wysunięte do tyłu). Najlepsze są specjalne tzw. buty biegowe. W żadnym wypadku nie nadają się buty „zjazdowe”, gdyż są za mało elastyczne, za ciężkie, niewygodne (opinają nogę ponad kostkę) w marszu, no i za drogie.

Turysta-narciarz zabiera ze sobą także rękawice — pięciopalcowe na mniejsze mrozy i dwupalcowe, podwójne (np. wełniane wewnętrzne i brezentowe, zewnętrzne) — na większe mrozy, oraz ciepłą czapeczkę typu górskiego, nawet wtedy, gdy przy skafandrze czy kurtce puchowej jest kaptur. Nie należy również zapominać o ciepłym wełnianym szaliku.

Ekwipunek osobisty

Każdy turysta zabiera na wędrowkę:

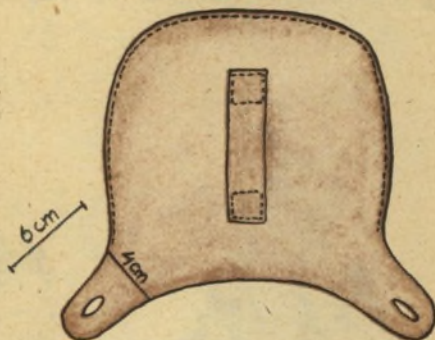
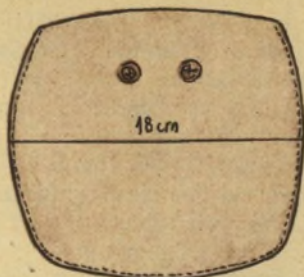
- ręczniki (w tym ściereczki do nóg) i przybory do mycia, czesania (ewentualnie przybory do golenia);
- przybory do czyszczenia butów;
- szczotkę do czyszczenia ubrania (najlepsza płaska, zabiera mniej miejsca);
- nóż-szczoryk (możliwie uniwersalny);
- przybory i naczynia do jedzenia;
- przybory do szycia;
- krem do opalania, talk;
- zapasowe sznurowadła, kawałek sznurka;
- apteczkę turystyczną (zestaw minimum na str. 129);
- okulary przeciwsłoneczne (kolarze i narciarze koniecznie okulary mocniejsze, chroniące również przed wiatrem i kurzem czy śniegiem;
- manierkę na napoje w praktycznym futerale (rys. 1a,b i 2);



Rys. 1. a. Manierka aluminiowa w futerale z pasków; **b.** futerał z pasków (w miejscach znaczonej linią przerywaną należy zszyć).



15 cm
8 cm



Rys. 2. Wzór wykonania brezentowego futerału na manierkę.



Rys. 3. Plastikowy pojemnik na jajka.

- woreczki na żywność (z płótna, plastyku);
- pudełka turystyczne (różnej wielkości — w zależności od potrzeb — najlepiej aluminiowe) na żywność i drobiazgi, które chce się chronić przed zgnieceniem;
- pudełko podręczne na jajka, z plastyku (rys. 3);
- kuchenkę turystyczną na denaturat lub benzynę z zapasem paliwa w pojemniku plastikowym lub aluminiowym (jeśli zamierza się gotować na trasie).

Warto posiadać także:

- mapę (mapy) i kompas (busolę);
- przewodniki turystyczne;
- aparat fotograficzny (z filmami);
- lornetę.

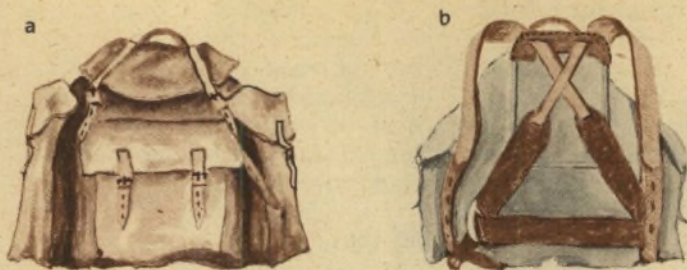
Plecak

Plecak to podstawowy element ekwipunku turysty piesze- go. Przyjmując zasadę, że ręce powinny być zawsze wolne, wszystko, co zabiera się ze sobą na wędrowkę, musi znaleźć się w plecaku. Na dłuższą wędrowkę potrzebny jest więc plecak większy, gdyż i bagażu jest więcej, na krótszą — plecak mniejszy, a nawet tylko torba turystyczna czy chlebak.

Plecak powinien być wygodny, pakowny i możliwie uniwersalny. Najlepszy typ to worek, z gęstego brezentu, impregnowany, na stelażu z aluminiowych prętów (lub rurek). U dołu ramy znajduje się pas ze skóry lub grubego, wzmocnionego brezentu, opierający się o biodra (rys. 4 a, b).

Plecak ze stelażem nie przylega do pleców, ale nieco od nich odstaje. W marszu nie krępuje więc ruchów, zapobiega poceniu się i odparzeniom. Wybierając plecak ze stelażem należy unikać stelaży z trzciny, które są niepraktyczne, wyginają się i łatwo łamią.

Dobry plecak powinien mieć dużą klapę przykrywającą go od góry, która zabezpiecza wnętrze przed deszczem. Klapy przy kieszeniach (bocznych i środkowej) powinny być również duże, aby szczelnie zakrywały otwory.



Rys. 4. Plecak ze stelazem: **a.** przód; **b.** stelaz.

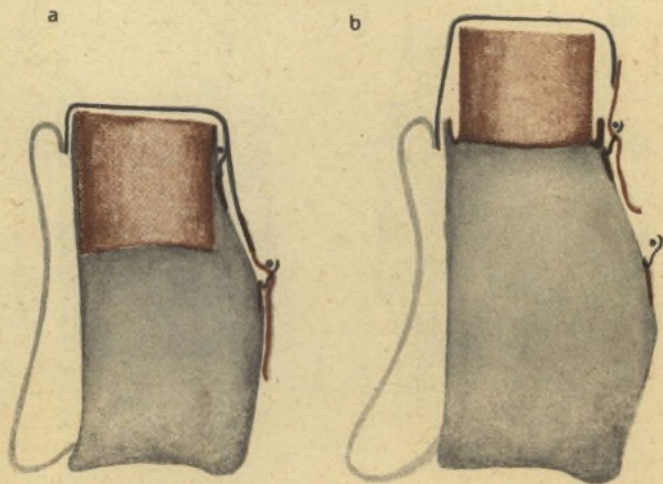
Plecak ze stelazem jest dość kosztowny, dlatego też nie każdy, szczególnie początkujący turysta, może go kupić. Jeżeli kogoś nie stać na ten wydatek, warto spróbować wykonać stelaz samemu, pamiętając, że jego wysokość trzeba dostosować do wzrostu użytkownika tak, by podstawa ramy opierała się o biodra.

W plecaku, który podczas wędrowki pełni rolę naszej szafy i spiżarni, warto wprowadzić niewielkie, ale wielce przydatne i praktyczne usprawnienia. A oto kilka z nich:

- Jeśli sznur lub linka ściągająca górę plecaka nie jest umocowana, można zapobiec jej wysuwaniu się z dziurek — przez przyszyć w jednym punkcie lub przewiązanie od strony pleców. Końce linki dobrze jest związać na supły większe niż otwory, co uniemożliwi wysuwanie się z otworów i ułatwi późniejsze zawiązanie.
- Jeśli górna klapa posiada tylko jeden rzemień do zapinania (dobre plecaki posiadają dwa rzemienie), warto doszyć jeszcze dodatkowy lub dwa skośne, które lepiej trzymają klapę. Rzemienie muszą być tak długie, by w razie potrzeby można było przy ich pomocy umieścić rzeczy (najlepiej w małym worku), które nie mieszczą się w plecaku.
- Można podwyższyć plecak przez wszycie pasa brezentu, tzw. komina (cztery ścianki u góry plecaka). W tym

przypadku konieczne jest powiększenie klapy, aby pokrywała cały wierzch plecaka (rys. 5 a, b).

- Jeśli w plecaku nie ma kieszeni wewnętrznej, warto ją dorobić doszywając od strony pleców kawałek płótna lub brezentu. W przypadku gdy jest kieszeń, wtedy zamiast wiązać ją na tasiemkę — można przyszyć zamek błyskawiczny lub guzik. Kieszeń wewnętrzna przydaje się na czystą bieliznę, izolując ją od innych, nie zawsze czystych przedmiotów.
- Dla uniknięcia przecierania lub przemoczenia spodu plecaka warto podszyc go ceratą.
- Wieszanie, a także podnoszenie plecaka ułatwi wszyty u góry, pomiędzy pasami nośnymi, rzemienny uchwyt. Może to być dodatkowy pasek skórzany (rys. 6).
- Przemoczeniu od góry wnętrza plecaka, gdy klapa jest źle zaimpregnowana, zapobiegnie umieszczenie na wierzchu pakowanych rzeczy (poniżej otworów do sznurowania) płatu brezentu lub plastyku.



Rys. 5. Plecak z wszytym kominem: **a.** zapięty normalnie; **b.** podwyższony.



Rys. 6. Rzemienienny uchwyt do noszenia plecaka.

- Przystosowując plecak do wycieczek narciarskich warto wszyć po bokach uchwyty do pasków, którymi można będzie przytrzymać narty (rys. 8), czym w wielu wypadkach mocno ułatwimy sobie podchodzenie pod górę.



Rys. 7. Sposób mocowania nart za kieszenie boczne.



Rys. 8. Sposób mocowania nart przy pomocy wszytych specjalnie troków (pasków).

■ Można także przygotować inne rozwiązanie do noszenia nart na plecaku; tak wszyć kieszenie boczne, aby pod każdą można było wsunąć jedną nartę (rys. 7).

Chlebak

Przeznaczony jest on do noszenia różnych podręcznych drobiazgów (reparaturki, niewielkiej porcji wyżywienia), czasami zmieści się w nim i aparat fotograficzny. W czasie wędrowek urządzanych z bazy stałej (obóz, dłuższy biwak) chlebak może nam z powodzeniem zastąpić plecak. W sprzedaży znajduje się kilka rodzajów chlebaków (rys. 10), z których najbardziej praktyczny jest typ czeskosłowacki (rys. 9). Czasami jego rolę może spełniać także i wygodna torba myśliwska (rys. 11) z brezentu lub skóry.



Rys. 9. Chlebak typu czeskiego.



Rys. 10. Chlebak.



Rys. 11. Torba myśliwska.



Rys. 12. *Chlebak — torba narciarska.*



Rys. 13. *Torba narciarska typu skandynawskiego.*

Narciarzom polecamy specjalny typ chlebaka — torby, który przytracza się do pasa (rys. 12). Dzięki temu nie przeszkadza on podczas jazdy, zwłaszcza w wykonywaniu trudniejszych ewolucji narciarskich. Niektóre (rys. 13) są pokryte futrem (imitacją futra), zabezpieczającym chlebaczki przed przemoczeniem (typ skandynawski).

Worek wodniacki

Doświadczony turysta-wodniak niezwykle rzadko podczas swojej wędrówki używa plecaka, gdyż (zwłaszcza plecak ze stelażem) utrudnia on, albo nawet uniemożliwia poprawne załadowanie kajaka. Najwygodniejszy jest dla niego worek typu marynarskiego (rys. 14), nazywany często workiem bosmańskim. Są one łatwe do nabycia, a w razie czego można je bez problemu wykonać samemu, pamiętając koniecznie, aby był z materiału nieprzemakalnego (najlepszy brezent). Z jednej strony ściągamy go zawsze sznurkiem, przeciągniętym przez otwory (najlepszy sznur miękki — bawełniany). Aby zabezpieczyć np. przed wysypywaniem się rzeczy można, podobnie jak w plecaku, wszyć klapkę zabezpieczającą. Dla wygody przy noszeniu worka wodniackiego powinny być wszyte brezentowe taśmy:



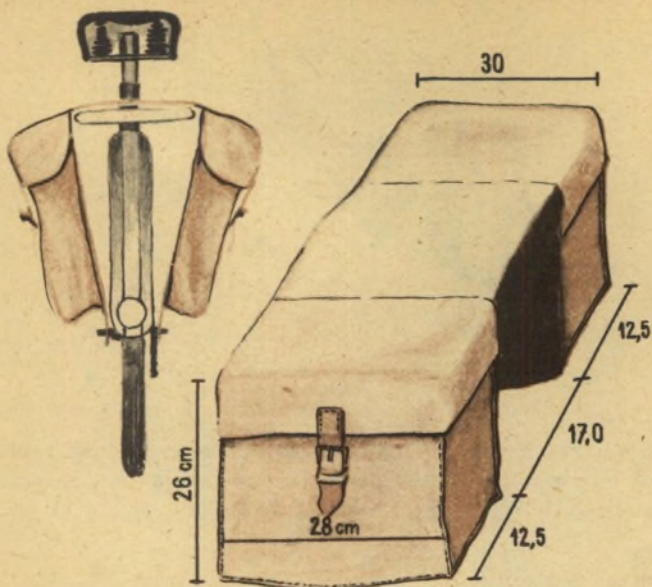
Rys. 14. *Worek wodniacki.*

z boku i pod spodem. Niektórzy z wodniaków używają również i inne torby turystyczne, ale posiadają one zawsze kształt workowaty, ułatwiający zapakowanie w kajak.

Sakwy kolarskie

Bardzo często mniej doświadczeni turyści kolarze wożą swój ekwipunek osobisty i sprzęt w plecaku, umocowanym na bagażniku. Nie jest to zbyt praktyczne. Najlepiej nadają się do tego specjalnie przystosowane sakwy kolarskie (rys. 15), umocowane na bagażniku po obu stronach tylnego koła (dwie — dla zachowania koniecznej równowagi). Wykonane są najczęściej z brezentu, rzadziej ze skóry. Dobrze jest jeśli sakwy brezentowe usztywnimy (np. wkładką tekturową), co ułatwi nam pakowanie.

Rozmiary toreb kolarskich dopasowujemy do wielkości roweru i oczywiście do własnych potrzeb. W sprzedaży znajdują się już gotowe sakwy dostosowane także i dla potrzeb turysty motorowego, jednak ich cena jest dość wysoka. Jeśli jednak lubimy majsterkować, możemy je wykonać sami, gdyż nie jest to trudne. Należy pamiętać, aby, dla zwiększenia bezpieczeństwa jazdy, na ściankach sakw (z tyłu roweru) umocować szkiełka odbłaskowe.



Rys. 15. *Sakwy kolarskie.*

Rower

Obecnie w handlu znajduje się kilka typów rowerów, w tym rower turystyczny, fabrycznie przystosowany i wyposażony. Jeśli jednak mamy kłopoty z jego kupieniem i chcemy przystosować inny, dostępny dla nas, do celów turystycznych należy pamiętać, że:

- Nie powinien to być typ wyczynowy (sportowy), gdyż charakteryzuje się on delikatną konstrukcją i przystosowany jest do jazdy po dobrych drogach, a turysta korzysta bardzo często nawet z wyboistych ścieżek polnych czy leśnych.

- Nie powinien to być także składak, gdyż przy dłuższych wycieczkach jazda na nim jest zbyt męcząca.
- Musi on być dopasowany do wzrostu turysty przez właściwe ustawienie siodełka i kierownicy.
- Siedzenie powinien mieć szerokie, sprężynowane, wygodne, nie męczące.
- Hamulec powinien znajdować się w piąście tylnego koła typu torpeda, a więc automatycznie hamujący, gdy naciskamy pedał wstecz (jest bezpieczniejszy).
- Kierownica roweru wyłącznie typu „jaskółka”, nieodwracalna, nie męczy, gdyż pozwala na jazdę cały czas w pozycji prawie wyprostowanej.
- Rower musi być zaopatrzony w dzwonek (przy kierownicy), światło odblaskowe i latarkę (światło na wieczorną jazdę).
- Konieczne są błotniki, ułatwiają bowiem jazdę w deszczowe dni.
- Dobrze jest jeśli posiada bagażnik, a także sakwy.
- Konieczna jest również pompka (na żabkach przy pionowej, tylnej części ramy) oraz torebka z narzędziami.
- Rower musi być czysty i bieżąco konserwowany, nawet najdrobniejsze uszkodzenie w czasie jazdy trzeba na postoju naprawić.

Znacznie wygodniejszy od roweru jest motorower. Pozwala on planować dłuższe etapy dzienne w czasie wędrowki, a także zabierać większy bagaż. Pamiętać jednak trzeba, że motorower wymaga zapasu paliwa, zwłaszcza wtedy, gdy trasa wędrowki biegnie z dala od stacji benzynowych. Jeśli zabraknie nam paliwa — stanie się on zbyt ciężkim rowerem.

Kajak

Najpopularniejszym (bo najtańszym) jest kajak sztywny, jedynek lub dwójka (wygodniejsza dla turystyki, bo zmusza nas do wędrowki w zespole). Mniej popularne (jeszcze drogie), ale za to bardzo praktyczne są składaki, lżejsze, pakowniejsze i łatwe do transportu (w trzech torbach),

a także nietrudne do rozłożenia. Przy przestrzeganiu instrukcji fabrycznej, u wprawnego turysty czas składania nie przekracza 30 minut.

Do obowiązkowego wyposażenia kajaka należą:

dwupiórowe wiosła, najlepiej składane (przy składakach — konieczne), oparcia, drabinka, stery z linkami, cumka, banderka. Pożądany jest fartuch chroniący od deszczu otwarte części kajaka.

Ponadto pamiętać warto, że:

- dobry kajak to kajak szczelny i statyczny;
- przed i po wędrowce musi być on sprawdzony, naprawiony i zakonserwowany;
- zawsze należy unikać zbędnego nasłoneczniania kajaka, przedłużymy przez to jego „życie”;
- składak wymaga codziennego (po każdym etapie) dokładnego czyszczenia i suszenia, gdyż jest szczególnie „wrażliwy” na wodę i piasek wewnątrz;
- każde uszkodzenie kajaka należy naprawiać w czasie wędrowki gdy tylko jest przerwa — doraźnie, na dłuższym postoju lub po wędrowce — dokładnie.

Narty

Do narciarskich wędrowek najbardziej przydatne są tzw. śladowki lub biegówki. Narty „wyczynowe” przeznaczone tylko do zjazdów zupełnie się do tego celu nie nadają. Turystyście przecież nie zależy na wyczynie, a tylko na przyjemnej i bezpiecznej nizinnej albo górskiej wędrowce. Dlatego naprawdę nie muszą to być „deski” drogie ani modne. Każdy turysta-narciarz musi mieć narty dopasowane do swojego wzrostu, gdyż zapewni mu to lepszą i bezpieczniejszą jazdę. Początkujący powinni wybierać takie narty, których „szpic” dochodzi do zagłębienia dłoni, zaawansowani — do czubków wyprostowanych palców (rys. 16). Są jeszcze inne sposoby wyznaczania długości, ale ten jest najmniej skomplikowany.

Narty nie powinny być także za ciężkie, aczkolwiek nie znaczy to, że nie muszą być okute (okantowane). Kant

Rys. 16. *Sposób mierzenia długości nart turystycznych.*



metalowy zapobiega ścieraniu i zaokrąglaniu brzegów, co jest bardzo ważne przy wykonywaniu ewolucji (skręty). Po dłuższym używaniu nart należy kanty „naostrzyć” pilnikiem.

Ważne są także wiązania. Muszą one być sprawne i bezpieczne. Najlepsze są z naciągami linkowym i z samowyzwalającym bezpiecznikiem. Używa się jeszcze w dalszym ciągu i wiązań paskowych. Są one zupełnie wystarczające dla potrzeb turystyki narciarskiej (proste w użyciu, bezpieczne), a poza tym nie kosztują zbyt wiele.

Jeśli chodzi natomiast o kijki to najlepsze są metalowe z rurek stalowych lub aluminiowych (łatwo je nabyć w sklepie). Dla celów turystycznych lepsze są nieco dłuższe niż do sportowych. Powinny sięgać do łokcia opuszczonej ręki narciarza. Uchwyt obszyty skórą z mocną pętlą rzemienną (rys. 17). Ostrze mocno osadzone, wzmocnione



Rys. 17. *Uchwyt kijki narciarskiego.*

Rys. 18. *Foki narciarskie.*



metalową nasadką, talerzyk dokładnie przepleciony rzemieniem i dokładnie umocowany.

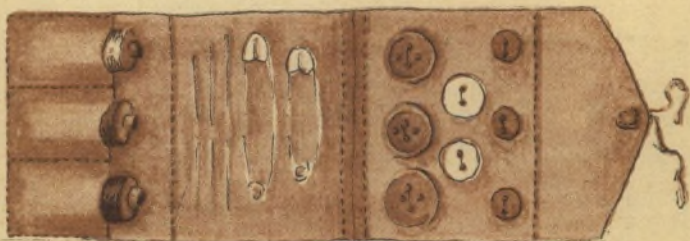
W turystyce narciarskiej bardzo przydatne są „foki” (rys. 18) taśmy futrzane (lub imitujące futro), długością i szerokością dostosowane do kształtu ślizgu narty. Przytwierdzone do nart (rzemykami) tak, aby skośne włoski futra skierowane były do tyłu — bardzo ułatwiają podejścia na wszelkie wzniesienia. Oczywiście zakładamy je tylko przy wchodzeniu pod górę, a w czasie zjazdu odpinamy.

Reparaturki

Bardzo często zdarza się, że podczas wycieczki rozdarł się nam namiot, przetarły skarpety, albo zepsuł się rower czy kajak. Oczywiście naprawa tych uszkodzeń, jeśli nie są poważniejsze, wymaga użycia narzędzi. Dlatego dobry turysta wyruszając na wędrowkę zabiera ze sobą reparaturki, odpowiednie do rodzaju turystyki, z tym, że reparaturkę krawiecką powinno się mieć zawsze, bez względu na środek lokomocji.

Krawiecka (rys. 19). Wykonujemy ją we własnym zakresie, z kawałków (ścinków) materiału ubraniowego. Wielkość dowolna. Przyda się także kawałek flaneli i trochę tasiemki — na wiązania i oblamowania.

Z posiadanego materiału wycinamy prostokąt, np. 30×10 cm. Z jednej strony zawijamy go na szerokość 5 cm i przyszywamy boczne krawędzie. W ten sposób powstaje kieszonka. Z przeciwniej strony zaokrąglamy rogi, uzyskując 5-centymetrową klapkę. Następnie z innego kawałka materiału wycinamy prostokąt o wymiarach 5×10 cm i przyszywamy go w odległości 5 cm od szpica klapki (będzie to miejsce na zapasowe guziki). Kolejny prostokąt, o wymiarach 8×10 cm, wycinamy z flaneli i przyszywamy także do krawędzi reparatorki (między kieszenią a guzikami). W ten kawałek flaneli można będzie wpinać igły, szpilki, agrafki itp. Następnie obszywamy tasiemką-lamówką wszystkie brzegi reparatorki oraz wewnętrzny brzeg kieszonki, do klapki przyszywamy dwie tasiemki — do wiązania i reparatorka gotowa. Teraz możemy przystąpić do jej wyposażenia. Do kieszonki wsuwamy kilka motków kolorowych nici (wg potrzeb) i koniecznie jeden motek lnianych (do szycia uszkodzeń brezentu). Do prawej wkładki przyszywamy lekko kilka różnych guzików (takich jakie nosimy przy ubraniu, bieleźnie, lub znajdujące się przy ekwipunku), a we flanelową wkładkę wpinamy kilka igieł różnej wielkości (1 z większym uszkiem — do nici lnianych) i kilka



Rys. 19. *Reparatorka krawiecka*

różnych agrahek (w tym również mocną — stalową). Wyposażoną reparaturkę składamy na trzy części lub zwijamy rozpoczynając od kieszeni i zawiązujemy tasiemkami.

Kajakowa. Wyposażenie: toporek, młotek, obcęgi, śrubokręt i świderek (średnicy 2—3 mm), mała piłka do drewna, mocny nóż (składany), pilniki (trójkątny i tarnik), kawałki sklejk, płótna i blachy, kłębek miękkiego 4-milimetrowego drutu, nożyczki, igły stalowe + nici lniane, gwoździki, śrubki, nity aluminiowe, podkładki i wkręty mosiężne (różnej długości — do 2,5 mm), papier ścierny, klej (np. „Cristalcement”), emalię, szybko schnącą szpachlówkę, pędzel. Przy składaku dodatkowo: latki gumowe, klej kauczukowy, masę samowulkanizującą, łączniki, ściągacze i inne potrzebne okucia (w wyborze).

Kolarska (rys. 20). Na krótkie wycieczki wystarczy mały komplet narzędzi i kilka drobiazgów (np. drut, latki, podkładki, śruby, klej), które wkładamy do torebki zawieszanej na ramie lub pod siodełkiem. Dłuższe wędrówki, a także wyjazd zespołowy wymaga większego zestawu, przechowywanego w specjalnym szerokim pasie brezentowym. Do kawałka brezentu o wymiarach, np. 20×50 cm przyszywamy z trzech stron drugi o połowę węższy, tak by otrzymać dużą kieszeń. Następnie w niewielkich odstępach przesywa się dwa pasy, tworząc małe, różnej wielkości, kieszonki do których wkłada się narzędzia. Chcąc złożyć reparaturkę składa się ją wpół, zwija całość w rulon lub „poduszkę” i obwiązuje tasiemkami. Wyposażenie jej



Rys. 20. Reparaturka kolarska.

powinny stanowić: komplet kluczy (wielootworowy, stożkowy do torpeda), mały młotek, pilnik, obciążki (płaskie), śrubokręt, klucz do dokręcania szprych, kawałki gumy ze starej dętki (lub gotowe łatki), papier ścierny do czyszczenia dętek podczas reperacji, tubki z klejem, buteleczka z benzyną, wentyle, pudełko z wazeliną techniczną, łyżki do zdejmowania opon rowerowych i zapasowe części do roweru (linki oraz gumowe szczęki do hamulca, ośka do koła, luźne ogniwa łańcucha, nakrętki i nity do łańcucha, zapasowe żarówki, końcówki do szprych — przechowywane w płaskim, blaszanym pudełku).

Narciarska. Najczęściej zawiera: śrubokręt — szeroki (do wiązań) i wąski (do wkrętów krawędzi), pilnik — gładzik (do krawędzi i grotów), dwa różne świderki, szczypce, kombinowane, drut miedziany cienki (lub aluminiowy) oraz w pudełku (blaszanym, płaskim): typowe wkręty do nart i wiązań, nity miedziane i blaszane do łączenia pasków przy sprzączkach, kapsle — haki do butów. Na dłuższe wędrówki rozszerza się zestaw o kilka sztuk krawędzi do nart, talerzyk do kijka z umocowaniem, karabinek do paska zabezpieczającego nartę przed „ucieczką” i zapasową linkę.

Namiot

Z dużej ilości namiotów, znajdujących się w sprzedaży, za najbardziej odpowiednie dla turystów pieszych uważa się namioty małe (rys. 21—23). Może są one mniej wygodne, ale na pewno lekkie. Jest to niezwykle cenna zaleta, zwłaszcza w sytuacji, gdy musimy namiot nosić ze sobą na szlaku. Turyści wodniacy i kolarze, mając do dyspozycji własny środek lokomocji mogą korzystać i z namiotów większych, ale trzeba pamiętać, że małe zajmują mniej miejsca i łatwiej je spakować.

Warto kiedy posiadamy już namiot, dokonać dla „podniesienia standardu” kilka drobnych ulepszeń:

- Niewygodne pętelkowe zamknięcie zastąpić zamkiem błyskawicznym albo w miejsce połowy pętelek przyszyć kołeczki ewentualnie guziki.
- Wewnątrz namiotu (na bokach dolnych) przyszyć kieszenie na podręczne drobiazgi oraz guzik do zawieszenia latarki.
- Jeśli nie ma okienek wentylacyjnych wykonać je samemu w górnej części płacht wejściowych.
- Zastąpić celuloidowe szybki okienek, które utrudniają zwijanie namiotu lub go niszczą, kawałkiem „gęstej”



Rys. 21. *Namiot typu „Stożek”.*



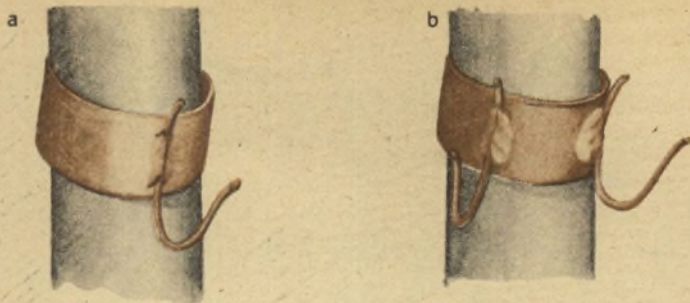
Rys. 22. *Namiot jednoosobowy.*



Rys. 23. *Namiot dwuosobowy typu „Domek”.*

firanki lub brezentową klapką zapinaną na guziki, za-
trzaski.

- Wymienić maszty drewniane na aluminiowe, przez co znacznie zmniejszy się ciężar namiotu.
- W wypadku braku tropiku, wykonać go we własnym zakresie z płótna harcerskiego. Rozpina się go kilka centymetrów nad dachem namiotu, pamiętając, że trzeba wtedy podwyższyć maszty i przepuścić je przez otwór w dachu. Tropik zabezpieczy namiot nie tylko przed przemoknięciem (jeśli nie dotyka dachu), ale w dni gorące uchroni przed nagrzanem, zaś w chłodne przed oziębieniem.



Rys. 24. Wieszaki do umocowania na maszcie: **a.** pojedynczy; **b.** podwójny.

- Rolę wieszaka na ubranie i bieliznę spełni zwykła metalowa obręczka z hakami, nasadzona u góry lub przykręcona do masztu (rys. 24 a, b).

Namiot jest sprzętem droгим, który powinien służyć turyście kilka lat. Aby jednak spełnił swe zadanie, musi być konserwowany. Podstawowym warunkiem konserwacji jest dokładne suszenie. Mokre części (szczególnie spód) należy zawsze przed złożeniem namiotu suszyć na słońcu, a jeśli brak słońca, to trzeba zwinąć namiot bardzo lekko i wysuszyć go przy okazji po drodze lub w domu.

Na biwaku trzeba chronić namiot przed iskrami z ogniska, a każde najdrobniejsze uszkodzenie czy rozprucie — czerpać, szyc i naprawiać. Nie należy odkładać tych napraw na później, by nie zwiększyć uszkodzenia.

Jeśli namiot przecieka powinno się go zaimpregnować na nowo. Poniżej podane sposoby nie wymagają specjalnych urządzeń i mogą je w zasadzie wykonać nawet niewytrawni turyści:

- Najwygodniej kupić w drogerii specjalny środek impregacyjny (jest sprzedawany w niewielkich buteleczkach) i posługując się dołączonym przepisem wykonać pracę.

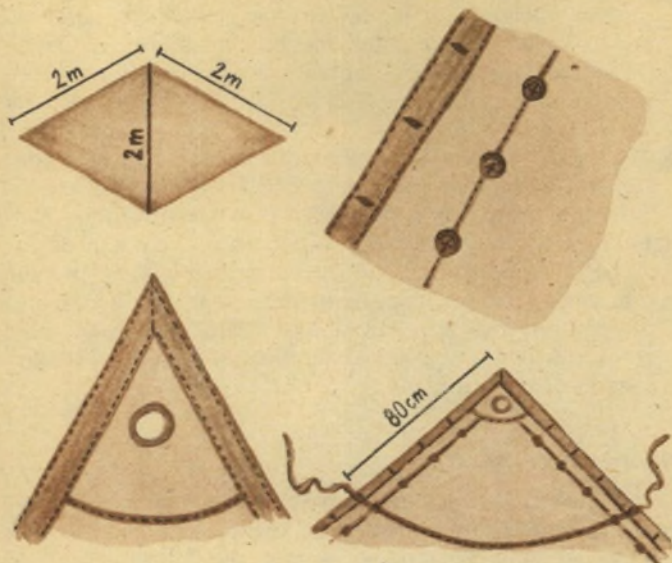
- Rozpostarty na stole, wyprany i wysuszony namiot mocno nacierać po jednej stronie kawałkiem parafiny, dopóki cała powierzchnia nie będzie pokryta wyraźną powłoką. Następnie przeprasować posmarowaną tkaninę średnio gorącym żelazkiem, by parafina rozpuściła się i wsiąkła w materiał.
- 1/4 kg wosku lub parafiny rozpuścić w 2 litrach terpentyny. (Ze względu na możliwość zapalenia się terpentyny nie wolno jej podgrzewać na wolnym ogniu. Najlepiej wstawić naczynie z terpentyną i woskiem do innego z gorącą wodą). Tak przygotowanym płynem smarujemy namiot starannie (musi być wtedy napięty) za pomocą gęstej szczotki lub pędzla. Najlepiej robić to na słońcu — prędzej wyschnie. Ten sposób jest skuteczniejszy niż poprzedni.

Plachta namiotowa

Namiot należy do sprzętu drogiego i nie każdego stać na jego kupienie, a nie wszędzie są wypożyczalnie. Dlatego, warto samemu sporządzić sobie płachtę namiotową (rys. 25). Jest ona w użyciu bardzo praktyczna, chociaż na pewno nie tak wygodna jak namiot. Może ona nam służyć również jako peleryna przeciwdeszczowa.

Wykonuje się ją ze starego brezentu, drelichu, a nawet ściśle tkanego płótna. Musi mieć ona kształt rombu. Brzegi płachty podwijamy na szerokość 3,5 cm, przeszywamy podwójnym ścięciem i w każdym brzegu robimy 9 dziurek na guziki w odległości 20 cm jedna od drugiej. Dziurki obrębiamy.

Następnie przy każdym boku, w odległości 10 cm od krawędzi, przyszywamy do płachty wąską taśmę. Na taśmie przyszywamy po 9 guzików z każdego boku. Taką samą ilość guzików przyszywamy po drugiej stronie płachty w tych samych miejscach (guziki muszą być przyszyte dokładnie naprzeciw dziurek). Każdy z czterech rogów płachty wzmacniamy kawałkiem materiału i umocowujemy w nim metalowe kółko.

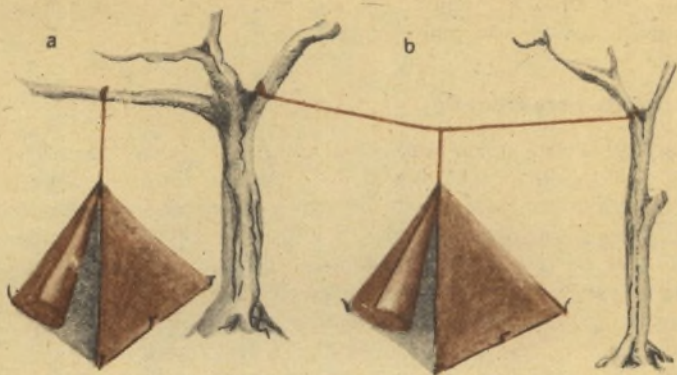


Rys. 25. Wzór do samodzielnego wykonania płachty namiotowej.



Rys. 26. Prowizoryczny namiot jednogłowy wykonany z 1 płachty namiotowej.

Na tę stronę płachty, na której została przyszyta taśma, naszywamy obrębiony półkolisty pas materiału, tak aby można było wciągnąć weń sznurek.



Rys. 27. *Namioty z 2 płacht: a. podwieszony do gałęzi drzewa; b. podwieszony do linki rozciągniętej między dwoma drzewami.*



Rys. 28. *Namiot z 2 płacht z masztem.*

Sposobów wykonania prowizorycznych namiotów z płacht jest wiele. Można wykorzystać do tego drzewo (rys. 26 i 27 a, b) albo kawałek prostego kija, który będzie masztem (rys. 28) itd.

Materac turystyczny

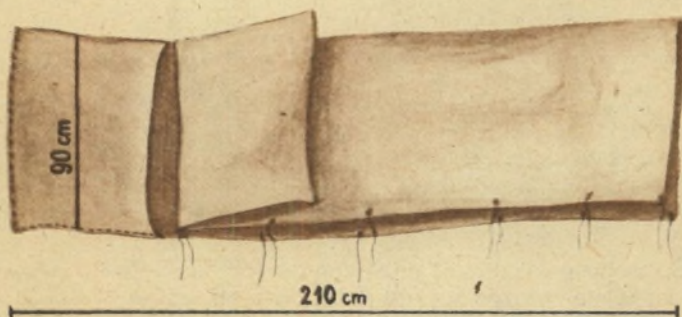
Zapewnia on nie tylko wygodne spanie w namiocie czy przypadkowym miejscu noclegu, ale może spełniać także i rolę np. polowego fotelika. Ze znajdujących się w sprzedaży, stosunkowo tanich i w dużym wyborze, materacy dla turysty pieszego najodpowiedniejszym jest materac

mały. Niewielka waga i objętość ułatwiają jego noszenie oraz ulokowanie w małym namiocie.

Śpiwór turystyczny

Zapewnia on na biwaku maksimum wygody. Niestety lekkie śpiwory (puchowe) są bardzo drogie (ponad 1000 zł), a pojawiające się od czasu do czasu w sklepach śpiwory z włókien sztucznych także nie są tanie. Można pokusić się o sporządzenie taniego śpiwora z koca, jednak dla turysty pieszego będzie on za ciężki.

Bardzo przydatny jest podczas wędrówki śpiwór białozimny (rys. 29), zastępujący pościel, nie tylko podczas noclegu w namiocie, gdy dysponujemy kocem, ale i w schronisku młodzieżowym, gdzie osobno płacimy za pranie pościeli.



Rys. 29. Śpiwór białozimny.

Do jego wykonania potrzebujemy płótno lub kreton 4,5 m długości, szerokości 80—90 cm i 1 m taśmy. Obrębiamy lub obszywamy brzegi materiału, a następnie składamy i zeszywamy brzegi materiału z jednego boku śpiwora (dłuższego). Później zszywamy brzegi kieszeni na poduszkę (po obu stronach śpiwora) i wreszcie przyszywamy taśmę do zawiązania.

Zamiast poduszki do kieszeni możemy włożyć dres lub skafander. Koce zaś kładziemy na wierzch śpiwora.

Wieszak-kangur

Jeśli potrafimy majsterkować, warto zrobić sobie, niezwykle prosty i lekki wieszak (rys. 30), który bardzo przyda się nam na każdym biwaku.



Rys. 30. *Wieszak-kangur.*

Wieszak wycina się z deski grubości 1,5 cm, dopasowując jego szerokość do swoich wymiarów (szerokość ramion). Następnie deseczkę przecina się w połowie. Z tej strony, gdzie będzie przymocowane płótno z kieszeniami, łączy się obie połówki wieszaka zawiaskami, a z przeciwnej strony przymocowuje się haczyk. W miejscu zetknięcia się obu połówek należy włożyć w wycięte rowki zaczep skręcony

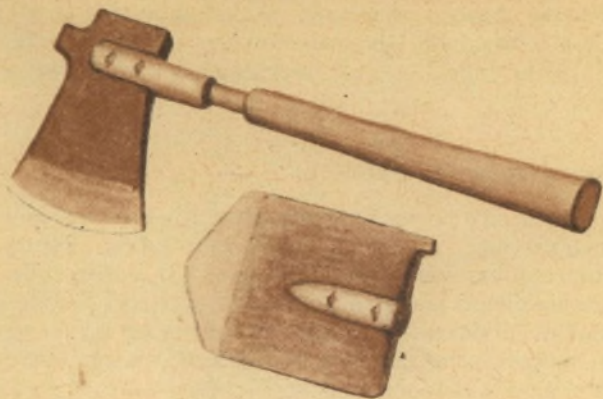
z mocnego drutu. Na końcach obu ramion wieszaka, po tej stronie, na której umieszczono haczyk przybija się dwa małe gwoźdźdiki i umocowuje do nich grubą żyłkę nylonową lub linkę ze sztucznego tworzywa. Będzie ona służyła do przewieszania spodni i bielizny. Następnie wycina się prostokątny kawałek mocnego płótna, obrębia brzegi i naszywa na płótno kieszenie różnej wielkości. Płótno przybija się do wieszaka gwoźdźdikami z szerokimi łebkami. Pod każdy gwoźdźdik należy podłożyć kawałek skórki. Do niektórych kieszeni można doszyć patki na guziki.

Taki wieszak jest bardzo funkcjonalny. Można na nim wieszać ubranie, a ponadto kieszenie pomieszczą: pudełko z mydłem, przybory do mycia zębów, szczotkę do obuwia, zapasowe skarpety, ranne pantofle, drobiazgi do szycia i wiele innych rzeczy. Dzięki temu, mając pod ręką najpotrzebniejsze, ale często ginące rzeczy unikniemy ciągłego „przewracania” namiotu czy plecaka. Złożenie go nie nastręcza żadnych kłopotów: po otwarciu haczyka wyjęty zaczep umieszcza się w jednej kieszeni, wieszak wraz z płótnem składa się na pół wzdłuż, po czym jeszcze raz na pół wszerz i wkłada do plecaka, sakwy kolarskiej lub worka wodniackiego.

Saperka-toporek

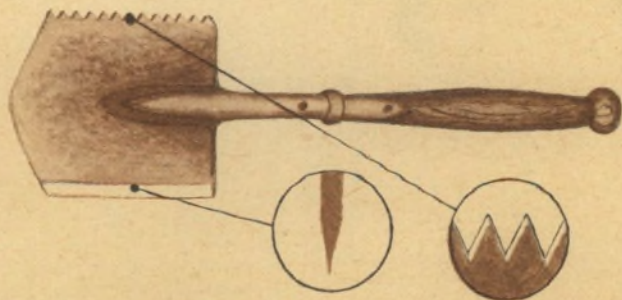
Przy urządzaniu biwaków bardzo przydaje się saperka (łopatka) czy toporek (siekierka). Dzięki nim można szybko i wygodnie okopywać namioty, kopać doły na śmietnik czy latrynę, okopywać ognisko, łatwiej likwidować ślady po biwaku... Narzędzia te sprawiają trochę kłopotu turyście pieszemu, jak wszystko co duże i ciężkie. Warto je jednak mieć ze sobą na wędrownie z biwakowaniem.

Najlepsza jest, będąca w sprzedaży, uniwersalna saperka-toporek (rys. 31), której narzędzia, w razie potrzeby, osadza się na tym samym trzonku. Jeśli mamy tylko saperkę (małą łopatka typu wojskowego) możemy domowym sposobem przystosować ją do pełnienia funkcji toporka oraz pily.



Rys. 31. *Składana saperka — toporek.*

Jedną z bocznych krawędzi ostrzemy (rys. 32), dzięki czemu możemy używać saperkę jako toporek. Drugą krawędź saperki pilujemy trójkątnym pilnikiem w jednakowe ząbki, które później lekko rozchylamy (pierwszy na lewo, następny na prawo itd.), otrzymując w efekcie pilę.



Rys. 32. *Saperka wojskowa z wykorzystaniem boków na pilę i toporek.*

Taką saperkę trzeba koniecznie przechowywać i nosić w mocnym skórzanym lub brezentowym pokrowcu, a po każdym użyciu dobrze wytrzeć, wysuszyć i przetrzeć lekko tłuszczem.

Wiadro na wodę — buklak

Bardzo często zdarza się, że wodę do gotowania musimy na biwaku przynieść z daleka, dlatego warto zabrać ze sobą lekkie, brezentowe wiadro składane (rys. 33). Zaoszczędzi nam ono niemiłego biegania po wodę z menażką, kocherem, ciągłego braku wody. Poza tym można go wykorzystać do mycia (przez polewanie). Buklak można kupić w sklepie, albo wykonać samemu.



Rys. 33. *Buklak.*

Pakowanie sprzętu i ekwipunku

Jak zapakować ten „ogrom” koniecznego sprzętu i ekwipunku? Jak zmieścić to wszystko w plecaku czy kajaku, by nam podczas wędrówki nie przeszkadzało, abyśmy nie byli podobni do choinki obwieszanej bombkami? Młodym, niedoświadczonym turystom problemy te bardzo uprzykrzają chwile przed wyruszeniem na szlak. Z zasady robią to trochę żywiołowo, pakując ile się zmieści i licząc na to, że wszystkie pozostawione rzeczy nie będą potrzebne. Jednak rzeczywistość bywa często złośliwa i zawsze brakuje nam tego co zostawiliśmy w domu. Wskazówki, które znajdują się poniżej mają turyście, który wybiera się na wycieczkę po raz pierwszy, ułatwić pakowanie. Jednak pełną wprawę i doświadczenie (jak pakować, z czego można zrezygnować itp.) nabędziemy dopiero po kilku wędrówkach.

Pakowanie plecaka

Pakując plecak (rys. 34) pamiętajmy, że:

- Na spód kładzie się duże objętościowo przedmioty (np. koce, buty, warnik-kocher, ew. materac), w środku ciężkie (woreczki z żywnością, puszki z konserwami), a na wierzch — lekkie i takie, które muszą być zawsze „pod ręką”.



Rys. 34. Wzór pakowania plecaka (z dużą ilością bagażu): 1. peleryna przeciwdeszczowa; 2. prowiant; 3. koc lub śpiwór, skafander; 4. zapasowe ubranie, bielizna; 5. plachta namiotowa, przybory do czyszczenia; 6. pantofle, buty; 7. przybory namiotowe; 8. brudna bielizna; 9. konserwy, suchy prowiant; 10. materac; 11. przybory do mycia, bańki na paliwo; 12. mezażka, warnik, kociołek.

- Od strony pleców układa się na całej wewnętrznej ścianie plecaka rzeczy miękkie: złożony sweter, plachtę namiotową czy płaszcz, by zabezpieczyć się przed odparzeniami. Przedmioty kanciaste, blaszane puszkę i pudełko trzeba owinąć w coś miękkiego, np. w dres. Przybory do mycia, czyszczenia i jedzenia pakuje się w oddzielne woreczki, żywność przeważnie w aluminiowe pudełko turystyczne. Na wierzchu plecaka możemy także położyć namiot, oczywiście jeśli nie będzie on zbyt ciężki.
- Ważne jest, aby cały ciężar był równomiernie rozłożony na oba rzemienie.

- Wszystkie wolne miejsca w plecaku trzeba tak wypełnić, aby w czasie marszu ciężar nie przesunął się z ramienia na ramię.
- Przedmioty drobne, dokumenty osobiste, przewodnik i przybory do pisania wkłada się do bocznych kieszeni plecaka lub nosi w chlebaku.
- Bańki turystyczne na paliwo do kochera (denaturat, benzyna) pakujemy do kieszeni zewnętrznych plecaka (typowe bańki są dopasowane kształtem do kieszeni plecaka).

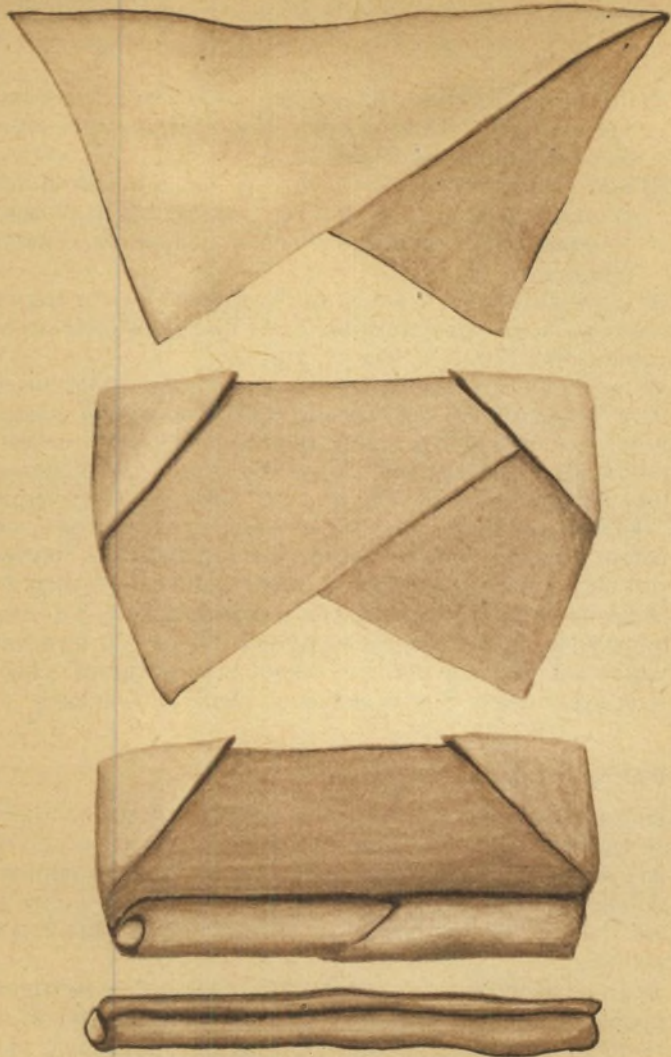
Po przejściu około 1 km, warto zatrzymać się, by już na trasie wędrówki poprawić wszystkie niedokładności pakowania, które odczuliśmy w marszu.

W wędrówkach zespołowych należy uwzględnić nieco inne wyposażenie. Ilość niektórych przedmiotów można wtedy ograniczyć. Np. nie ma potrzeby, by każdy z uczestników miał własny namiot, kocher-warnik czy apteczkę, lub saperkę, toporek czy linę. W zupełności wystarczy 1 kuchenka turystyczna na trzy osoby oraz po jednej saperce, toporku i linie na zespół. Zamiast apteczek indywidualnych zabiera się wspólną, większą dla całego zespołu. Możemy natomiast zabrać więcej przewodników czy map informujących bardziej szczegółowo o mijanych na trasie wędrówki miejscowościach. Wspólne wyposażenie uczestnicy rozdzielają między siebie lub noszą je na zmianę.

Rolowanie koca

Zdarza się bardzo często, że nie możemy zapakować koca do wewnątrz plecaka. W takich wypadkach trocimy go na wierzch, w miejscach na ten cel przeznaczonych (uchwyty do pasków-troków). Trzeba wtedy prawidłowo zrolować koc. Nie jest to czynność trudna, niemniej wymaga sporej wprawy.

Złożony po przekątnej koc (rys. 35) kładziemy na ziemi, podłodze. Następnie rogi bardziej oddalone od siebie zakładamy do środka tak, aby uzyskać potrzebną nam długość zrolowanego koca. Po założeniu do środka utworzo-



Rys. 35. *Sposób rolowania koca.*

nej w ten sposób krawędzi (na 10 cm) i pozostałych rogów możliwie ściśle rolujemy koc i wsuwamy w zakładkę. Teraz tylko trzeba poprawić, wyrównać go i możemy przypiąć do plecaka.

Ładowanie kajaka

Wodniak nie musi tak dokładnie pakować swój ekwipunek i sprzęt jak to robi turysta pieszy, który wszystko dźwiga ze sobą i ma w zasadzie tylko plecak. Za to bardzo ważne dla niego jest odpowiednie rozłożenie całego ładunku w kajaku w taki sposób, aby był stateczny i nie przeciążony.

Ładując sprzęt i ekwipunek do kajaka pamiętamy, że:

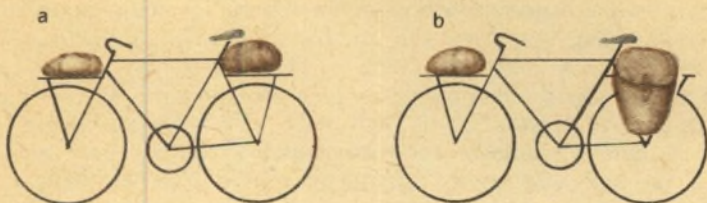
- Zawsze przydarzyć się nam może wywrotka na wodzie i dlatego trzeba unikać rozdrobnienia ładunku, pakując jak najwięcej rzeczy w nieprzemakalne worki wodniackie.
- Wszystkie drobiazgi, przede wszystkim mapy i dokumenty osobiste, należy włożyć dodatkowo do plastikowych torebek.
- Ładowanie przeprowadzić trzeba koniecznie na wodzie.
- Ubranie, koce, śpiwór — wygodniej położyć w części dziobowej, natomiast kocher-warnik i sprzęt kuchenny oraz żywność, ewentualnie namiot w części rufowej.
- Jedną z burt obciąża się drobiazgami podręcznymi (jak np. aparat fotograficzny, przewodnik, mapa itd.) w torebkach plastikowych i w nieprzemakalnym worku — torbie, drugą burtę skafandrem lub peleryną przeciwdeszczową, dresem, manierką — butelką z napojem itd.
- Wszystkie torby i worki przymocowuje się linkami.
- Najmniej bagażu kładziemy bezpośrednio obok siebie aby nie krępować ruchów.

Bagaż turysty kolarza

Do umieszczenia sprzętu i ekwipunku turysta-kolarz posiada bagażnik i 2 sakwy. Można też zamontować bagażnik

z przodu, lecz raczej należy tego unikać, bowiem utrudnia on w znaczny sposób jazdę. Dysponując takimi możliwościami możemy łatwo umieścić nawet spory ładunek (rys. 36 a, b). Ale zawsze powinniśmy pamiętać, że:

- Ciało kolarza nie może być obciążone (np. plecakiem czy chociażby przewieszonym przez ramię chlebakiem).
- Całość bagażu musi być rozłożona równomiernie i właściwie zapakowana.



Rys. 36. Rozmieszczenie bagażu na rowerze: **a.** na bagażnikach; **b.** na bagażnikach i w sakwach.

- Zbyt dużo bagażu na rowerze to większy wysiłek dla kolarza.
- Namiot można przytroczyć do ramy roweru.
- Żywność wozi się wyłącznie w torbach plastikowych (pudełka metalowe na żywność przecierają brezentowe sakwy kolarskie).
- Dokumenty i drobiazgi osobiste, które trzeba mieć „pod ręką” najlepiej umieścić w chlebaku przytroczonego do kierownicy.

Bagaż turysty narciarza

Jazda na nartach wymaga od turysty-narciarza jak największej swobody ruchów. To powoduje, że bagaż, który zabiera on ze sobą na wycieczkę musi być maksymalnie

unieruchomiony, aby nie przeszkadzał w marszu czy podczas wykonywania ewolucji narciarskich. Dlatego też:

- Plecak powinien być wąski lecz wysoki (doskonale są plecaki używane przez taterników), umocowany dodatkowymi paskami do bioder. Łatwiej jest wtedy utrzymać równowagę. Poza tym często do boków plecaka przymocowujemy narty (przy podchodzeniu).
- Na drobiazgi (np. okulary, smary, podręczną żywność) wykorzystuje się wszystkie kieszenie skafandra, bluzy lub kurtki.
- Uzupełnieniem kieszeni jest chlebak — torba narciarska (rys. 12, 13) przytroczona do pasa.
- Nigdy nie używajmy chlebaków przewieszonych przez jedno ramię i szyję. Ich pasek bowiem uciska klatkę piersiową, utrudniając oddychanie, a w dodatku kołysz się on podczas jazdy.
- Aparat fotograficzny, jeśli nie bierzemy plecaka, wozimy w kieszeni, na pasku lub (bezpieczniej) zawieszamy na szyi, przy czym unieruchamiamy dodatkowym cienkim paskiem na wysokości bioder.

Mamy już za sobą przygotowania do wycieczki-wędrówki, wiemy już wszystko o ekwipunku i sprzęcie turystycznym, wszystko już zapakowane, a więc na szlak...

Pieszo

Turystyczne tereny naszego kraju są pokryte siecią znakowanych szlaków turystycznych, nizinnych i górskich. Wyznacza je aktyw turystyki pieszej, nizinnej i górskiej PTTK. Szlaki turystyczne:

- przebiegają z reguły przez ciekawe, większe zespoły leśne (parki narodowe, rezerваты), tereny wyjątkowo atrakcyjne, zespoły leśne w pobliżu miast i miejscowości wypoczynkowych, prowadzą dojściami do obiektów turystycznych od środków komunikacji publicznej, a także przez tereny trudne do przebycia (np. bagna);
- z zasady omijają szosy i drogi o nawierzchni utwardzonej, biegnąc drogami polnymi i leśnymi ścieżkami, a także dolinami i grzbietami górskimi;
- prowadzi się tak, aby pokazać turystom charakterystyczne dla danego regionu formy krajobrazowe, zabytki przyrody żywej i nieożywionej, zabytki sztuki i kultury materialnej, miejsca historyczne oraz ośrodki tradycyjnej kultury i sztuki ludowej;

- wytycza się w miarę możliwości przez najwyższe wzniesienie rejonu, w górach przez partie grzbietowe (ze względu na panoramę);
- z reguły zaczynają się (lub kończą) na dworcu autobusowym PKS, kolejowym lub przy schronisku turystycznym (domu wycieczkowym);
- posiadają następujące barwy: czerwoną (szlaki główne), niebieską, żółtą (podmiejskie, spacerowe) i zieloną, czarną (szlaki krótkie, łącznikowe, głównie do oznakowania dojść do stacji kolejowych, szos, schronisk itp.);
- nie są znakowane kolorem białym, który jest zastrzeżony na górne i dolne paski dla wszystkich rodzajów szlaków, a także na krótkie dojścia do źródeł wody i ciekawych obiektów, znajdujących się w niewielkiej odległości od wytyczonego szlaku. W takich przypadkach początek dojścia oznacza się drogowskazem lub strzałką z ustalonym symbolem obiektu: woda (ż), widok (w), ruina (r) itd.;
- o tej samej barwie nie stykają się ze sobą;
- na początku i na końcu posiadają barwny krążek (w kolorze szlaku) otoczony białym kołem (rys. 37);
- biegnące na pewnym odcinku tą samą drogą (czasem nawet trzy) posiadają znaki umieszczone jeden nad drugim (rys. 37);
- na początku, a także przy skrzyżowaniu z innymi oznacza się z reguły również drogowskazami (rys. 37) z barwami szlaków, miejscowościami docelowymi (nazwami szczytu górskiego) i pośrednimi danego szlaku oraz odległościami w kilometrach lub w godzinach i minutach (w górach). W rejonie o dużej ilości szlaków znakowanych umieszcza się także tablice ze schematycznie przedstawionym rysunkiem przebiegu szlaków w rejonie i podaniem odległości.

Znaki szlaków turystycznych:

- przy skręcie lub zejściu szlaku na boczną ścieżkę umieszcza się z obu stron z tym, że przed zakrętem paski załamuje się w kierunku skrętu (rys. 37), czasami zamiast pasków znajdują się strzałki;



Rys. 37. *Znaki na szlakach turystycznych.*

- powinny być namalowane tak, aby następny był widoczny od poprzedniego. Zdarza się jednak, że na odcinkach szlaków, biegnących dłuższy czas wyraźną drogą bez odgałęzień maluje się je rzadziej;
- umieszcza się gęściej na ścieżkach ruchu masowego, na początku i na końcu szlaku, przy wybitnej zmianie kierunku, na otwartych przestrzeniach (w tym przypadku nie na drzewach, a na kamieniach, palach itp.), przy rozgałęzieniu dróg i na miejscach zboczenia szlaku z wyrażonej drogi na ścieżkę.

Żadna z wycieczek, które organizujemy, nie powinna być nastawiona na „połknięcie” jak największej ilości kilometrów, gdyż zamiast wypoczynku może przynieść szkodę dla zdrowia. Dlatego też starajmy się przestrzegać ustalonych przez władze oświatowe i turystyczne norm długości trasy oraz ciężaru bagażu. Dotyczy to przede wszystkim niedoświadczonych, młodocianych turystów. Po zdobyciu

doświadczenia łatwo będziemy mogli dostosować normy do swoich możliwości.

Długość dziennej trasy pieszej
na nizinach:

wiek	dziewczęta	chłopcy
10—11 lat	8 km	10 km
12—13 lat	10 km	12 km
14—15 lat	13 km	15 km
16—17 lat	15 km	18 km

w górach:

12—13 lat	8 km	10 km
14—15 lat	10 km	12 km
16—17 lat	13 km	15 km

Ciężar sprzętu i ekwipunku

na nizinach:

wiek	dziewczęta	chłopcy
10—11 lat	3,0 kg	4,0 kg
12—13 lat	3,5 kg	5,0 kg
14—15 lat	4,0 kg	7,0 kg
16—17 lat	5,0 kg	8,0 kg

w górach:

12—13 lat	3,0 kg	4,0 kg
14—15 lat	3,5 kg	5,0 kg
16—17 lat	4,5 kg	7,0 kg

Wyruszając na wycieczkę pieszą warto wiedzieć, że:

■ Ścieżką leśną i polną drogą najlepiej wędrować rzędem (jeden za drugim); szeroką ścieżką można iść dwójkami, natomiast szosą czwórkami.

■ Jeśli wędrujemy szosą (rzędem lub dwójkami) to dla większego bezpieczeństwa powinniśmy chodzić lewą stroną, bowiem łatwiej zauważyć wtedy nadjeżdżający pojazd.

- Najprzyjemniej wędruje się bocznymi drogami i ścieżkami, biegnącymi wśród pól, lasów; trasa nie jest w tym wypadku zbyt monotonna, a ponadto umożliwia nam lepszy kontakt z przyrodą.
- Jednakowo męczy za szybki chód jak i zbyt wolny, wędrujemy możliwie równym, dostosowanym do wieku i kondycji uczestników tempem.
- Należy wędrować trasą dalszą ale pewniejszą, zmniejsza to bowiem ryzyko zabłądzenia i daje większą pewność dotarcia do miejsca biwaku czy zakwaterowania o planowanej porze.
- Przed południem należy pokonać największą część normy dziennej (wymarsz w godz. 7—8), aby mieć czas na właściwe zakwaterowanie lub rozłożenie biwaku, a także ewentualnie na wspólne zajęcia (np. ognisko wieczorne).
- Tempo marszu dostosowujemy do najsłabszego uczestnika.
- W dni upalne i przy silnym nasłonecznieniu unikajmy wędrowki w godzinach południowych. Należy też pamiętać o nakryciu głowy czapeczką czy chustką.
- Po każdych 50 minutach marszu powinniśmy odpocząć co najmniej przez 10 min.
- Najlepiej odpoczywa się w cieniu leżąc na plecach (na kocu, skafandrze) z nogami opartymi o plecak.
- Śpiew „ubarwia” naszą wycieczkę, ale nie należy śpiewać pod wiatr i przy wchodzeniu pod górę.
- Podczas wędrowki przez las starajmy się zachować ciszę, aby nie płoszyć zwierzyny, w żadnym wypadku nie należy włączać tranzystorów.
- W celu uniknięcia kłopotów z zaopatrzeniem i aby nie przeciążać uczestników część żywności (na przykład konserwy) można wysłać do miejscowości, w której planowany jest biwak lub wcześniej zamówić żywność w miejscowej gminnej spółdzielni.
- W czasie wędrowki górskiej najpierw wędrujemy trasami łatwymi, znakowanymi, a dopiero później grzbietami góorskimi, trudniejszymi i mniej dostępnymi.

- Schodząc zboczem w dół, aby uniknąć potknięcia, zwichnięcia nogi w kostce, nie należy rozwijać za dużej szybkości.
- Podczas wędrówki górskiej oddycha się głęboko i miarowo (wdech nosem, wydech ustami stale na tę samą nogę).
- Na piargach, stromym, trawiastym zboczu stąpa się całą stopą a nie na palcach.
- Jeśli wspinamy się po skałach to przestrzegać musimy zasady o trzech punktach oparcia ciała, np. dwie stopy i chwyt ręką lub silne oparcie jednej nogi i chwyt dwóch dłoni.
- Wspinaczkę powinni uprawiać tylko turyści zaawansowani, po odpowiednim przeszkoleniu.
- Na trudniejsze szlaki górskie należy wyruszać z doświadczoną osobą, najlepiej z taternikiem, przodownikiem turystyki górskiej.
- Wycieczki górskie rozpoczynać się powinny możliwie rano, a kończyć się na godzinę przed zapadnięciem zmroku.
- W razie zabłądzenia w górach, w wyższych partiach — należy zawsze iść ścieżką prowadzącą w dół — do doliny, albo z biegiem spływających strumieni.
- Zimą wędruje się zawsze utartymi ścieżkami i tylko wtedy, gdy dzień jest pogodny (bez silnego wiatru), a temperatura nie niższa jak -6°C . Tempo marszu mniejsze niż latem, odpoczynki tylko w formie zwolnienia tempa marszu i krótkich postojów. Nie wolno siadać.
- Na wycieczce, zwłaszcza w lecie, powinno się unikać picia za dużej ilości wody, osłabia to kondycję, wzmacnia pocenie. Najlepszym napojem w każdych warunkach jest ciepła, niesłodzona herbata z cytryną.

Rowerem

Każdy turysta, wybierający się na wycieczkę, obowiązany jest posiadać Kartę Rowerową oraz znać wszystkie przepisy Kodeksu Drogowego, dotyczące ruchu rowerów na drogach



publicznych. Ich nieznanomość albo lekceważenie grozi wypadkiem, a nawet śmiercią. W najlepszym przypadku może to skończyć się mandatem lub odebraniem Karty Rowerowej. Dlatego warto przed wyruszeniem na szlak choćby przejrzeć Kodeks Drogowy.

Gwoli przypomnienia, podajemy tylko ważniejsze zasady ruchu drogowego i znaki drogowe (patrz tablice na końcu książki):

- Rowerem jechać należy jak najbardziej prawej krawędzi szosy.
- Jadąc poboczem należy ustępować miejsca pieszym.
- W miastach i na obszarach zabudowanych wolno jeździć tylko pojedynczo — „gęsiego” (rys. 38).
- Jazda dwoma rowerami obok siebie dopuszczalna jest poza obszarami zabudowanymi i tylko w wypadku, gdy droga ma szerokość co najmniej 6 m.
- W razie zbliżania się innego pojazdu wymijającego lub mijanego rowerzysty jadący środkiem obowiązany jest zjechać na prawą stronę do krawędzi jezdni.
- Liczba rowerów jadących w kolumnie nie może przekraczać sześciu; w grupach większych należy zachować przerwy.
- Nie wolno jechać bez trzymania kierownicy przynajmniej jedną ręką.
- Nie wolno zdejmować w czasie jazdy nóg z pedałów.
- Niedopuszczalne jest czepianie się innych pojazdów.
- Szczególną ostrożność trzeba zachować przy włączaniu się do ruchu, wymijaniu, omijaniu i wyprzedzaniu (powinno się sprawdzić, czy z tyłu nie nadjeżdża inny pojazd).

Rys. 38

- Na rowerze nie należy przewozić innej osoby.
- Zakaz wyprzedzania obowiązuje wszędzie tam, gdzie mogłoby ono stanowić zagrożenie bezpieczeństwa ruchu; a w szczególności przed i na przejazdach kolejowych; na skrzyżowaniach dróg; zakrętach dróg, przed dojechaniem na wierzchołek wzniesienia; przed przystankami tramwajowymi, kolejowymi, gdy stoją na nich tramwaje i pociągi; jeżeli kierujący pojazdem, który ma być wyprzedzany dał sygnał o zmianie kierunku jazdy w lewo.
- Na skrzyżowaniach równorzędnych pierwszeństwo mają pojazdy jadące z prawej strony (z wyjątkiem pojazdów szynowych, mających pierwszeństwo w każdej chwili).
- Na skrzyżowaniach z ruchem okrężnym pierwszeństwo posiada pojazd będący na rondzie.
- Przy zmianie kierunku jazdy należy zasygnalizować swój zamiar wyciągając poziomo rękę w stronę zamierzonego skrętu.
- Zabrania się zmieniać kierunek jazdy, zajeżdżając drogę innym pojazdem.
- Zmianę skrętu należy sygnalizować i przy zawracaniu.
- Zakaz zatrzymywania i postoju obowiązuje we wszystkich miejscach, gdzie mogłoby to spowodować niebezpieczeństwo lub przeszkodę, a w szczególności: na przejazdach kolejowych i tramwajowych, skrzyżowaniach dróg, przystankach komunikacji miejskiej, na zwężeniach jezdni, w tunelach, na mostach i wiaduktach, znajdujących się poza granicami miast, przed wjazdami do bram, garaży i parkingów.

Zgodnie z zaleceniami władz oświatowych i turystycznych dzienna norma jazdy na młodzieżowych wycieczkach kolarskich nie powinna przekroczyć dla kolarzy w wieku od 12 do 13 lat — 30 km, od 14 do 15 — 40 km, od 16 do 17 — 50 km. Oczywiście mogą one w pewnych wypadkach ulec zmianie i nie należy się ich trzymać sztywno. Jeżeli większość trasy biegnie z góry z powodzeniem możemy dorzucić do normy dziennej kilka lub kilkanaście kilometrów. Odwrotnie jest gdy jedziemy pod górę, wtedy

bowiem musi ona ulec zmniejszeniu. „Połykanie” jak największej ilości kilometrów nigdy nie uczyni wycieczki interesującą, a raczej spowoduje znużenie i zmęczenie. Konieczne jest również zróżnicowanie poszczególnych odcinków wędrowki. W trzecim, czwartym dniu bowiem następuje pewne „załamanie kondycji” i warto wtedy skrócić te etapy o połowę w stosunku do innych. Pamiętać jednak trzeba o interesującym spędzeniu wolnego czasu. Można zaplanować na ten dzień zwiedzanie miasta, wycieczkę do lasu, plażowanie, spotkanie z ciekawymi ludźmi.

Ponadto wybierając się na wędrowkę kolarską warto wiedzieć, że:

- Najlepiej jest rozpoczynać jazdę rano, by przed południem znaleźć się na miejscu. Niekiedy można zostawić sobie jeszcze kilka kilometrów na jazdę po południu, ale nie może to być duży odcinek.
- W okresie dużego nasłonecznienia (11.00—15.00 godz.) konieczne jest bezwzględne przerwanie jazdy.
- Szybkość jazdy powinna być dostosowana do możliwości najsłabszego. Najczęściej jeździ się ok. 15 km/godz. przy dobrej nawierzchni i łatwym terenie. Natomiast podczas jazdy z góry szybkość powinna wynosić ok. 20 km/godz.
- W miarę możliwości należy unikać dróg o dużym ruchu kołowym, jazda drogami lokalnymi, a nawet ścieżkami jest dla turysty-kolarza przyjemniejsza i ciekawsza krajobrazowo.
- Nie należy omijać ciekawych obiektów, leżących w bok trasy wędrowki, do których trzeba dodatkowo dojechać, zbaczając z wygodniejszej drogi. Zawsze to się opłaca, pozna się więcej i pozostanie więcej wrażeń.
- Jadąc przez trudny teren (np. wydmy, moczary) lepiej zejść z roweru i prowadzić go niż tracić siły na ciężką jazdę.
- Najczęściej jedzie się rzędem. Jadąc parami należy zachować odpowiednie odstępy, aby bez trudności w razie potrzeby zmienić szlak jazdy.

- Kierownik zespołu powinien jechać na czele grupy, zastępca — na końcu (słabsi kolarze — w środku kolumny).
- Pierwszy postój na wędrownicy (po wyruszeniu) warto organizować po przebyciu kilku kilometrów. Przyda się na poprawienie bagażu na rowerach, na dopompowanie powietrza itp. Następne — co godzinę (na ok. 10 min), chyba, że przyjęto inny układ jazdy, z uwagi na zaplanowane na trasie zwiedzanie obiektów zabytkowych.
- Na każdym postoju rowery ustawiamy dwójkami, w „kozły” lub w ten sposób, że drugi rower opieramy kierownicą o ramę pierwszego itd. Wszystkie rowery stoją wtedy mocno i zajmują małą przestrzeń.
- W razie uszkodzenia roweru na trasie (np. przebicie dętki) zawsze do pomocy koledze powinien zostać ktoś drugi albo nawet cały zespół. Nigdy nie należy zostawiać uczestnika wędrownicy bez pomocy. Szybciej zostanie wykonana naprawa i we dwójkę szybciej „dojdą” do zespołu.
- Po każdym etapie dziennym, na biwaku czy kwaterze, trzeba rower dokładnie oczyścić z kurzu i błota, ewentualnie umyć, a także dokonać przeglądu technicznego, naprawić drobne uszkodzenia, podokręcać śrubki, aby następnego dnia nie mieć kłopotów na trasie.
- Przyspieszenie tempa przed wzniesieniem pozwala na jak najwyższe podjechanie siłą rozpędu; jeśli dalsza jazda sprawia zbyt dużo kłopotu trzeba bezzwłocznie zsiąść z roweru i wolnym marszem skończyć po tej stronie.
- W żadnym wypadku nie wolno pod górę jechać zakosami, gdyż łatwo wtedy o wypadek.
- Jadąc „pod wiatr” trzeba maksymalnie ograniczyć szybkość i stosować dość częste przerwy.
- Jazda wachlarzykiem, jako sprzeczna z zasadami ruchu, jest niedozwolona.
- Nie należy jeździć nocą, a jeśli z różnych względów musimy to robić, trzeba pamiętać o włączeniu światła i zachowaniu dużej ostrożności. Nocą nie wolno jeź-

dzić dwójkami, gdyż dwa światła mogą sugerować kierowcom, że przed nim znajduje się samochód.

Kajakiem

W turystyce kajakowej stałe związanie z wodą i wykorzystanie kajaka jako środka transportu stawia pewne określone wymagania, które należy bezwzględnie przestrzegać. Podstawowym warunkiem jaki musi spełnić turysta-kajakarz — to umiejętność pływania. Wyruszenie na wędrówkę bez posiadania Karty Pływackiej jest niemożliwe i niedozwolone. Ponadto należy nie tylko znać, ale przestrzegać obowiązujące na wszystkich wodach przepisy. Lekceważenie zasad, znaków wodnych lub ich nieznajomość może doprowadzić do bardzo nieprzyjemnych, czasami powodujących utratę życia, wypadków.

Dlatego wybierając się na kajakowy szlak należy pamiętać, że:

- Zabronione jest mijanie i wyprzedzanie pod mostami.
- Pierwszeństwo pod mostem ma jednostka wodna płynąca w dół rzeki (z prądem).
- Nie wolno cumować kajaków do mostów ani innych budowli wodnych.
- Zabrania się przybijania do brzegu: w przejściach pod mostami (100 m powyżej i poniżej); w pobliżu przewozów-promów (50 m); w cieśninach i uciążliwych przejściach; wewnątrz ostrych zakoli; przy poprzecznych tamach (ostrogach); w miejscach oznakowanych znakiem zakazu; na rzekach stanowiących granicę państwa.
- Na szlakach skanalizowanych nie wolno mijać się przy wejździe do kanałów śluzowych.
- Do komory śluzowej wolno wpływać tylko za zgodą kierownika śluzy.
- Kajaki muszą w każdym wypadku ustępować miejsca jednostkom większym.
- Na drogach wodnych obowiązuje ruch prawostronny.
- W razie wypadku, każda jednostka obowiązana jest

udzielić pomocy bez względu na straty jakie może ponieść.

Turystyka kajakowa należy do jednej z najciekawszych form turystyki kwalifikowanej. To powoduje, że rokrocznie zwiększa się liczba osób spędzających wolny od pracy i nauki czas na spływach kajakowych. Jednakże jest to sposób wędrowania, który poza umiejętnością pływania i znajomością przepisów i znaków wodnych, kondycji fizycznej wymaga też znajomości zasad dość specyficznej techniki kajakowania: wsiadania, wysiadania, wiosłowania itp. Sporo kłopotów mają z tym początkujący turyści-kajakarze. Nieraz zdarza się, że mimo dysponowania odpowiednią siłą znacznie odstają na szlaku od innych, młodszych i słabszych. Każdy początkujący turysta-wodniak powinien wiedzieć, że:

- Należy, tak jak w innych rodzajach turystyki kwalifikowanej, unikać przeforsowania organizmu; norma dzienna wynosi: 5—8 km pod prąd, 10—16 km na wodach stojących, 13—20 km z prądem.
- Najprzyjemniej płynie się szlakami wodnymi na małych rzekach, wijącymi się wśród lasów, krzewów. Brzegi większych rzek są mniej ciekawe, przeważnie zabudowane.
- Płynąć należy „gęsiego” (w szyku torowym) z przerwami



Rys. 39

od kilku do kilkunastu metrów (rys. 39). Pierwszy kajak to jednostka kierownika; on wskazuje drogę, reguluje tempo. W środku powinien płynąć ratownik, a na końcu zastępca kierownika, obserwujący cały zespół.

- Kajak znosi się na wodę zawsze bez bagaży (zsuwając go dziobem i trzymając za rufę).
- Kajak mocuje się przy brzegu cumką tak, by dziób był skierowany pod prąd (na wodzie stojącej — pod wiatr).
- Na głębokiej wodzie wsiada się do kajaka zawsze od rufy lub dziobu przy kajaku dwuosobowym najlepiej równocześnie.
- Do brzegu dobija się zawsze pod prąd i wolno, aby nie uszkodzić kajaka na kamieniach; w miarę możliwości, po sprawdzeniu głębokości wody, lepiej z kajaka wysiąść i doprowadzić go do brzegu brodząc po wodzie.
- Przy wiosłowaniu ręce należy ustawić tak, aby wiosło z przedramieniem tworzyło kąt prosty.
- Pociągnięcie wiosłem wykonuje się możliwie nisko (nie zawadzać o burty) przez zagarnięcie wody piórem wiosła na głębokości $\frac{3}{4}$ powierzchni pióra, z jednoczesnym wypchnięciem drugiego ramienia aż do wyprostowania.
- Siła pociągnięć obu rąk powinna być jednakowa, zapewni to zachowanie kierunku jazdy.
- Podczas wiosłowania należy lekko pochylić tułów oraz rozewrzeć kolana, by zmniejszyć ucisk na przeponę.
- Nie trzeba mocno trzymać (ściskać) wiosła, gdyż w ten sposób ręce zbyt szybko się męczą.
- Na wody górskie należy się wybierać dopiero po dobrym opanowaniu techniki kajakowej na wodach śródlądowych.
- Płynąc rzeką górską powinniśmy trzymać się głównego nurtu, ostrożnie omijając zauważone przeszkody.
- Przeszkody podwodne rozpoznać możemy po dość specyficznych oznakach, widocznych na powierzchni wody: wiry tworzą duże koła na wodzie; płycizny — duże zmarszczki, głazy zaś — długie języki.
- Podczas spływu należy głowę i ciało chronić przed

promieniami słonecznymi, gdyż na skutek zwiększonego działania słońca można „doprowadzić się” do popażeń. Opalać się można wolno, systematycznie.

Na nartach

Turystyka narciarska to zupełnie inna forma wypoczynku niż tzw. narciarstwo trasowe. Jej istotą jest wędrowka na nartach po znanych lub nie znanych terenach, a nie wielokrotne zjeżdżanie po określonym terenie (półko narciarskie, nartostrada itp.). Do jej uprawiania nie są konieczne wzniesienia, wyciągi narciarskie, można wędrować i po nizinach.

Tak jak w turystyce pieszej przez najciekawsze, najatrakcyjniejsze tereny prowadzą znakowane szlaki narciarskie. Wśród nich można wyróżnić cztery rodzaje:

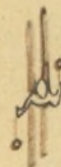
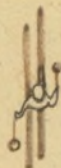
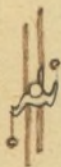
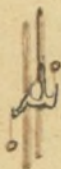
- Szlaki podejściowe, doprowadzające ramionami górskimi, stokami i ścieżkami leśnymi na szczyty, grzbiety górskie, do schronisk.
- Szlaki grzbietowe prowadzą grzbietami górskimi, bez schodzenia w doliny. Są najatrakcyjniejsze widokowo i najbardziej urozmaicone (zjazdy, podejścia, odcinki płaskie).

Trasy narciarskie i nartostrady przeznaczone są przede wszystkim do zjazdów, wymagają bardzo dobrych umiejętności jazdy na nartach.

Duży ruch narciarzy, szczególnie na trasach, nartostradach, i stokach przy wyciągach oraz kolejkach i związane z tym wypadki potrażeń, najechań i zderzeń spowodowały konieczność opracowania specjalnych zasad poruszania się na nartach. Dlatego każdy turysta narciarz przed wyruszeniem na wędrowkę powinien dla uniknięcia kłopotów na szlaku, zapoznać się z wydanym ostatnio przez Wydawnictwo „Sport i Turystyka” „Kodeksem narciarskim” oraz przestrzegać jego reguł.

Wędrując zimą na nartach powinniśmy:

- Wybierać dla siebie takie trasy, stoki, szlaki turystyczne, na których zawsze będziemy panować nad szybkością.



Rys. 40

- Stosować na szlakach reguły ruchu prawostronnego, szczególnie przy wyprzedzaniu i wymijaniu.
- Jeśli trzeba, ostrzegać innych narciarzy sygnałem głosowym: EO!
- Przy skrzyżowaniu torów zastosować pierwszeństwo jadącemu wolniej, a także znajdującemu się niżej.
- Nie zatrzymywać się na przewężeniach, zakrętach oraz miejscach, w których można utrudniać innym zjazd.
- Nie zjeżdżać blisko wyciągu narciarskiego, ani też przejeżdżać jego tor.
- Stosować się do informacji, ostrzeżeń i zakazów umieszczonych na znakach narciarskich.
- Udzielić lub zorganizować pomoc każdemu z potrzebujących.

Warunkiem uprawiania tej formy turystyki jest umiejętność co najmniej dobrej jazdy na nartach. W innych wypadkach wycieczka, która ma dać nam przyjemność, dostarczy tylko kłopotów. Oczywiście w zależności od stopnia zaawansowania można różnicować teren wędrowki. Jeżdżący słabo mogą wędrować po terenach płaskich z niezwykle łagodnymi zjazdami. Kiedy opanowało się większość ewolucji i wykonuje się je w miarę poprawnie można wybrać się w teren o stromszych wzniesieniach. Jazdy na nartach można nauczyć się w czasach organizowanych przez PTTK w obiektach górskich, albo w szkołkach narciarskich prowadzonych przez instruktorów Polskiego Związku Narciarskiego. Pamiętać jednak trzeba, że warunkiem postępów w nauce jest: codzienna gimnastyka przez cały rok, sucha zaprawa przed sezonem i częste, choćby krótkie, niedzielne wyjazdy na narty.

Wybierając się na wędrowkę warto wiedzieć:

- Kondycję potrzebną przy uprawianiu tego rodzaju turystyki można zdobyć przez całoroczną gimnastykę oraz uprawianie innych sportów, np. lekkiej atletyki.
- Sucha zaprawa powinna obejmować spacer, marsze połączone z biegiem, slalom pomiędzy drzewami, pokonywanie przeszkód terenowych; natomiast w domu przysiady, podskoki, krążenia w stawach skokowych i kolanowych, krążenia bioder, skłony tułowia itp.
- Dłuższe wycieczki powinny być poprzedzone zawsze krótszymi, w czasie których przypomni się ewolucje narciarskie oraz rozrusza mięśnie i stawy.
- Najbardziej doświadczony narciarz przeciera drogę w śniegu innym, słabszym.
- Jadąc w zespole należy zawsze zachowywać bezpieczne odległości, by w razie wypadku kolegi móc go ominąć, albo zatrzymać się przed nim (rys. 40).
- Tempo marszu reguluje się zawsze do najsłabszego uczestnika.
- W słoneczne dni konieczne jest posiadanie okularów przeciwsłonecznych, bowiem światło słoneczne odbite od powierzchni śniegu utrudnia patrzenie.
- Śnieg doskonale maskuje wiele przeszkód i dlatego, jadąc nieznanym szlakiem trzeba uważać na jego ukształtowanie.
- W zależności od rodzajów śniegu stosujemy odpowiednie smary.
- W górach, gdzie występują lawiny, nigdy nie wyrusza się na wycieczki bezpośrednio po dużych opadach śniegu.
- Lawiny najczęściej ruszają w godzinach południowych.
- Przed wyruszeniem na wycieczkę należy zawsze sprawdzić aktualną prognozę pogody.
- Po powrocie na kwaterę trzeba koniecznie oczyścić narty i buty ze śniegu, a po zakończeniu sezonu odpowiednio zakonserwować.

Orientujemy się w terenie

Bardzo często szlaki naszych wędrówek przebiegać będą po bezdrożach, polną miedzą, lasem, ścieżką wśród pól. Zmęczeni bowiem wielkomiejskim życiem, nauką uciekamy do lasu, nad wodę, w góry, by z dala od zgiełku, spalin odpocząć na „łonie przyrody”. Podczas wędrówek i tych omijających uczęszczane szlaki komunikacyjne i tych biegnących drogami oraz przez większe miejscowości, zawsze przyda się nam umiejętność orientacji w terenie, posługiwania się mapą czy busolą. Im lepiej opanowaliśmy te zagadnienia tym pewniej będziemy czuli się na szlaku, wiedząc, że nawet mimo zejścia z wytyczonej trasy trafimy do celu.

Przy pomocy mapy

Każda wycieczka powinna odbywać się z mapą. Ale samo jej posiadanie nie zapewnia nam dotarcia na miejsce biwaku. Należy bowiem umieć ją czytać, a wtedy mapa stanie się nieocenionym przyjacielem i pomocnikiem w każdej wędrówce. Musimy więc przede wszystkim przyswoić sobie znaczenie różnych linii, barw, a także innych umownych znaków (rys. 41). Ważna jest dla turysty również

	hotele		rezerваты krajobrazowe
	domy wycieczkowe, schroniska		rezerваты roślinne (leśne)
	schroniska młodzieżowe		rezerваты ptasie
	stacje turystyczne		punkty widokowe
	campingi		poczty
	poła namiotowe		leśniczówki
	kościóły zabytkowe		lasy
	zabytki architektury		jaskinie
	zamki		przełęcze
	ruiny		szczyty
	grodziska		skocznie narciarskie
	wiatraki, młyny		półka narciarskie
	muzea		wypożyczalnie sprzętu wodnego
	pomniki		plaże
	poła bitew		stacje wodne
	miejsca martyrologii		przystanie

Rys. 41. Najczęściej spotykane znaki na mapach turystycznych.

skala mapy. Przy jej pomocy możemy obliczyć odległości w terenie. Skala mapy zawsze umieszczona jest pod dolną ramką mapy lub pod tytułem. Wyrażona może ona być liczbowo, np. 1:100 000. W tym przypadku oznacza to, że 1 cm na mapie równa się 1 km w terenie, a więc mapa jest 100 000 razy zmniejszonym obrazem terenu. Często obok skali liczbowej znajduje się skala liniowa, bardzo przydatna przy obliczaniu odległości, zwłaszcza w wypadku, gdy nie mamy linijki z podziałką.

Przy pomocy kompasu

Bardzo łatwo zorientować się w terenie jeśli posiada się kompas lub busolę. Płasko trzymany na dłoni lub położony na ziemi kompas swoją strzałką wskaże nam kierunek północny, co pozwoli także ustalić i pozostałe kierunki (z prawej strony wschód, z lewej zachód, a w odwrotnym do północy kierunku południe).

Gdy nie mamy kompasu

Według słońca i zegarka. Poziomo trzymany zegarek ustawia się małą wskazówką w kierunku słońca i kąt zawarty między nią a cyfrą 12 na tarczy zegarka dzieli się dokładnie na pół (zapalką lub patyczkiem). Przedłużenie zapalki w kierunku słońca wskaże południe, a kierunku przeciwnym — północ (w godzinach przedpołudniowych dzielimy kąt przed cyfrą 12, a po południu — po cyfrze 12).

Według słońca. Kierunek cienia rzuconego przez wbity prostopadle w ziemię kij wskaże w przybliżeniu o godz. 12,00 północ, o 6,00 zachód, o 9,00 północny zachód, o 15,00 północny wschód, a o godz. 18,00 wschód.

Według Gwiazdy Polarnej. Wieczorem lub nocą należy na niebie odszukać Wielką Niedźwiedzicę, zwaną też Wielkim Wozem (rys. 42). W odległości pięciu długości rozstawu tylnych „kół” gwiazdozbioru znajduje się Gwiazda Polarna, wchodząca w skład gwiazdozbioru Małej



Rys. 42. *Gwiazdozbiór Wielkiej i Małej Niedźwiedzicy.*

Niedźwiedzicy, zwanej także Małym Wozem. Gdy stanie się twarzą do Gwiazdy Polarnej to przed sobą ma się północ, za sobą — południe.

Według przedmiotów terenowych. Kamienie i pnie drzew liściastych są porośnięte mchem i porostami od strony północnej. Korony samotnych drzew i krzaki bujnie rozwijają się w kierunku słońca — od strony południowej. Jagody szybciej dojrzewają od strony południowej. Mrowiska leśne znajdują się prawie zawsze tuż obok pnia albo drzewa oddalonego od innych i leżą niemal bez wyjątku po południowej jego stronie. Słaje drzew są zawsze szersze od południa. Zimą śnieg taje szybciej na stokach południowych, dłużej utrzymuje się na północnych. Orientowanie się za pomocą przedmiotów terenowych to

jednak najmniej pewny sposób, dlatego też w tym przypadku należy wynik sprawdzić na kilku przykładach.

Przy pomocy mapy i kompasu

Jeżeli chcemy zorientować mapę wg kompasu, umieszczamy go na mapie tak, aby linia „Pn-Pd” pokrywała wschodnią lub zachodnią krawędź mapy, albo też linia „W-Z” przebiegała równolegle do któregośkolwiek napisu miejscowości na mapie. Napis „Pn” powinien wskazywać na górną krawędź mapy, gdyż jest to północna strona terenu



Rys. 43. Orientacja mapy z terenem.

zamieszczonego na mapie. Następnie nie zmieniając położenia kompasu należy tak obracać mapą, aż ciemny koniec igły magnetycznej pokryje się z napisem „Pn”. W tym momencie mamy mapę zorientowaną i aby ustalić miejsce naszego pobytu trzeba tylko porównać obraz terenu z mapą (znakami).

Z mapą bez kompasu

Aby zorientować mapę bez kompasu należy w najbliższym terenie znaleźć dwa charakterystyczne punkty stałe, np. skrzyżowanie dróg, wieżę kościelną, wzniesienie, a następnie poszukać je na mapie. Po odnalezieniu ich obraca się mapę do takiego położenia, aż każdy z punktów terenowych zrówna się w jednej prostej linii z odpowiednim punktem na mapie. Przecięcie się dwóch linii na mapie będzie jednocześnie miejscem naszego pobytu.

Prostszym sposobem (gdy znajdujemy się obok drogi) będzie takie ustawienie mapy, aby kierunek drogi przedstawiony na mapie pokrył się z kierunkiem tej drogi w terenie (rys. 43). Należy dla ustalenia właściwego kierunku uwzględnić przy tym charakterystyczne przedmioty terenowe, znajdujące się obok drogi.

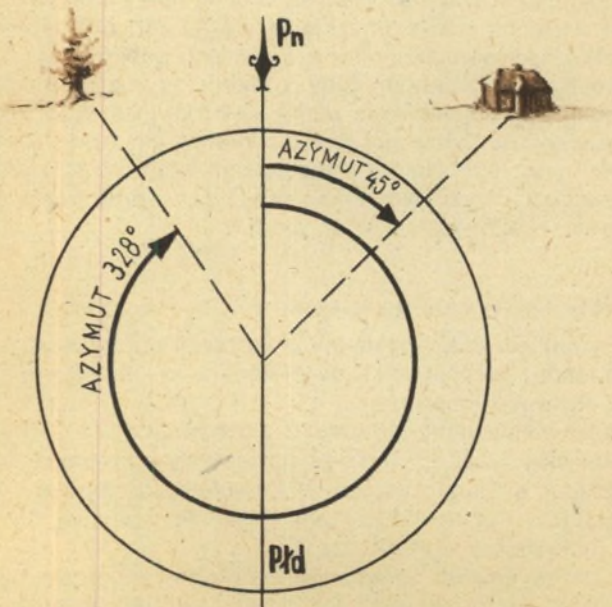
Wędrówka według azymutu (magnetycznego)

Azymut jest to kąt mierzony w stopniach (lub tysięcznych) zgodnie z ruchem wskazówek zegara od kierunku północy do kierunku marszu.

Jeżeli zamierzamy wędrować wg azymutu np. 270° , powinniśmy kolejno wykonać następujące czynności:

- zgrać ciemną część igły magnetycznej z napisem „Pn”;
- położyć przez środek tarczy kompasu zapalnik, tak aby pokryła się z podziałką 270° ;
- nie zmieniając kierunkowego położenia kompasu należy podnieść go do oka i popatrzeć, na jaki charakterystyczny przedmiot w oddali jest wycelowana zapalnik (np. budynek, wiatrak, drzewo itp.);

- schować kompas i wędrować do wyznaczonego przedmiotu,
- po dojściu do tego pośredniego celu wszystkie czynności z kompasem wymienione w poprzednich punktach należy powtórzyć i znowu wędrować do następnego, ustalonego przedmiotu, aż do osiągnięcia celu wędrowki. Wyznaczanie w terenie pośrednich celów jest konieczne, gdyż poruszanie się igły kompasu w czasie wędrowki mogłoby utrudnić zachowanie właściwego kierunku i doprowadziłoby do zboczenia z drogi (rys. 44). Każdy turysta posiadający w czasie wędrowki kompas lub busolę powinien wiedzieć, że:



Rys. 44. Wyznaczanie azymutu.

- Najprostszy sposób sprawdzenia czułości igły magnetycznej to kilkakrotne zbliżenie metalowego przedmiotu do tarczy z igłą. Gdy igła za każdym razem, po chwilowym odchyleniu, będzie wracała do swego pierwotnego położenia to dowód że nie jest rozmagnesowana i wskazuje prawidłowo.
- Aby zapobiec ewentualnemu rozmagnesowaniu igły magnetycznej należy chronić kompas przed wysokimi temperaturami (silne słońce, ognisko itp.).
- Należy unikać używania kompasu i busoli w czasie burzy.
- Przez unieruchomienie igły magnetycznej w czasie przenoszenia i przerw w użytkowaniu kompasu — zabezpiecza się ją i przedłuża okres jej sprawnego działania.
- Przy korzystaniu z kompasu i busoli należy unikać opierania ich o metalowe części wyposażenia osobistego i sprzętu, jak np. klamra od pasa, lorneta, aparat fotograficzny, a także sąsiedztwa torów kolejowych, słupów, wież i innych dużych przedmiotów metalowych, gdyż w takich przypadkach igła będzie działać nieprawidłowo.
- Przed korzystaniem z kompasu w godzinach nocnych — tarczę z igłą należy krótko naświetlić latarką.
- Azymut kierunku północy wynosi 0° , wschodu 90° , południa 180° , zachodu 270° .

Jednym z najprzyjemniejszych fragmentów każdej wędrowki jest biwak pod namiotami. Blask wieczornego ogniska pełzający po ścianach namiotu, grupa przyjaciół gwarząca lub śpiewająca i noc spędzona w lesie z dala od miejskiej wrzawy — to wrażenia, które zostają na długo w pamięci każdego. A posiłek, choćby to była najzwyczajniejsza zupa, przygotowany własnoręcznie właśnie na biwaku zawsze lepiej smakuje niż podany we wspaniałej restauracji. Dlatego jeśli posiadamy odpowiedni sprzęt powinniśmy starać się organizować wędrowki z noclegiem na biwaku, a nie w schroniskach czy hotelach. Wymaga to oczywiście więcej wysiłku, ale wrażenia jakie z niego wyniesiemy zrekompensują nam wszystko wielokroć.

Miejsce na biwak

Planując kilkudniowy wypad do lasu lub wycieczkę kolarską czy kajakową nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego jak ważną jest sprawa doboru odpowiedniego miejsca na biwak. Nieprzemyślane usytuowanie, nieodpowiednie urządzenie zamiast odpoczynku przyniesie nam wiele kłopotów. Dlatego na organizację biwaku powinniśmy przeznaczyć zawsze sporo czasu. Opłaci nam

się to po stokroć, gdyż w dalszą drogę będziemy mogli wyruszyć wypoczęci i w dobrych humorach.

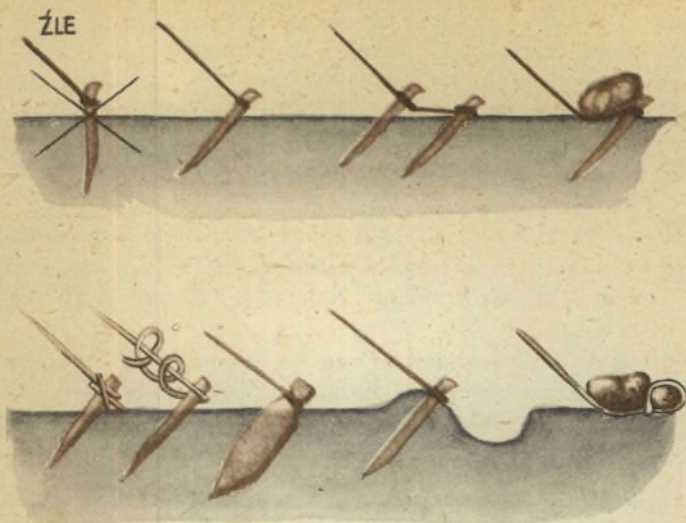
Dobre miejsce na biwak powinno być:

- suche, położone z dala od terenów podmokłych, możliwie na glebie nie gliniastej;
- zlokalizowane na terenie równym, w miarę możliwości na wzniesieniu;
- położone w pobliżu wody (picie, gotowanie, ew. kąpiel);
- osłonięte od wiatrów naturalną zasłoną, np. wysokopienny las, rozpadlina terenowa, zbocze wzgórza, skała itp.
- Należy jednak pamiętać, że nie wolno biwakować na terenie rezerwatów ścisłych, w rejonach szkółek leśnych i młodników (sadzzonek leśnych), a także na gruntach uprawnych.

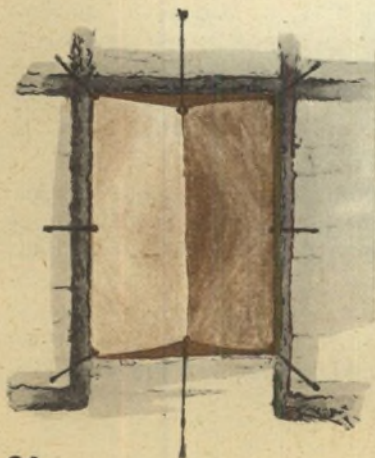
Technika biwakowania

Urządzając biwak warto wiedzieć, że:

- Namioty rozstawia się w miarę możliwości półkolem; wejścia od południa, wschodu lub północnego wschodu zwróconymi ku środkowi placu, na którym stoją.
- Namiotów nie należy rozstawiać pod drzewami. Zapobiega się w ten sposób (w razie deszczu) uderzeniom mokrych gałęzi, skapywaniu z nich na płachtę namiotową wody, a także zapewnia się większe bezpieczeństwo w czasie burzy (piorun może uderzyć w wysokie drzewo). Prócz tego namiot usytuowany na wolnej przestrzeni szybciej schnie.
- Miejsce pod namiot trzeba zawsze dokładnie oczyścić z kamieni i ostrych gałązek (mogą podziurawić podłogę namiotu), a teren wyrównać, zasypując ziemią dołki i mniejsze zagłębienia.
- Kołki namiotowe (czasem metalowe „szpilki”) wbija się w ziemię zawsze pod kątem 45°; gdy ziemia jest sypka wzmacnia się kołki kamieniami lub zespołem kołków (rys. 45).



Rys. 45. Przykład wbijania kolków namiotowych.



Rys. 46. Okopywanie namiotu (widok z góry).



Rys. 47. Rozmieszczenie biwaku.

- Namioty zawsze okopuje się wzdłuż krawędzi ścian, aby woda deszczowa spływała do rowków i podłoga nie podmakala (rys. 46), rowki ściekowe odprowadza się poza namioty.
- Przed deszczem (a także na noc, gdy spodziewamy się rosy) luzuje się linki napinające namiot, co zapobiega zerwaniu linek i ewentualnie podarciu płachty namiotowej.
- Namioty zawsze stawiamy solidnie, aby nie zerwał ich silny wiatr.
- Kuchnię biwakową lokalizować należy w pobliżu wody i to tak, żeby dym nie rozprzestrzeniał się po biwaku i żeby nie zaproszyć ognia w lesie.
- Kuchnia i ognisko powinny znajdować się co najmniej 100 m od ściany lasu oraz co najmniej 5 m od namiotu.

- Biwakując nad rzeką czerpiemy wodę do kuchni powyżej stanowiska kuchni (nad jeziorem co najmniej 100 m od miejsca kąpeli) zaś myjemy się i pierzemy poniżej.
- Na każdym biwaku powinien znajdować się dół na odpadki (może to być także naturalne zgłębienie poza miejscem biwaku).
- Dołek (dołki) latrynowy budujemy zawsze co najmniej 100 m od namiotów i tak, aby zasłaniały go krzewy.
- Wszelkie dodatkowe urządzenia biwaku, a także różne elementy zdobnicze należy wykonywać w ten sposób, aby nie niszczyć przyrody.
- Miejsce po zwiniętym biwaku musi być uprzątnięte.

Rozkładanie namiotu

Postawienie namiotu sprawia sporo kłopotu początkującym turystom. Dlatego przed wyruszeniem na biwak trzeba spróbować, gdzieś na łące czy nawet szkolnym podwórku, rozłożyć namiot. Zapoznanie się przy okazji z jego wyposażeniem, wyeliminujecie błędy itp. Dla ułatwienia podajemy kolejno czynności przy rozstawianiu typowego namiotu domkowego.

Po wyjęciu z pokrowca namiotu wraz z masztami i kołkami kolejno: rozkładamy i napinamy podłogę namiotu na miejscu przeznaczonym na ustawienie namiotu, podłogę przymocowujemy „szpilkami”, dopasowujemy części masztów w zespoły i wstawiamy je w luźno położoną powłokę namiotu, wkładając górne końcówki masztów w otwory dachu namiotu; naciągamy linkę masztu przedniego, zakładamy kolek i wbijamy go w ziemię; naciągamy linkę drugiego masztu (tylnego) i tak samo jak przy poprzednim mocujemy ją przez wbicie kołka w ziemię, naciągamy linki — odciągacze, aby nie powstało „siodło” pomiędzy masztami w dachu namiotu; mocujemy linki przedniej i tylnej ścianki namiotu a następnie pozostałe odciągacze linki bocznej; poprawiamy całość olinowania, korygując lokalizację i kąty nachylenia wbitych koł-



Rys. 48. *Poprawnie naciągnięty namiot*



Rys. 49. *Poprawnie ustawiony namiot z tropikiem.*

ków, tak aby cały namiot był równomiernie napięty, ale nie sztywny (rys. 48) wykopujemy rowki ściekowe naokoło namiotu z odprowadzeniem poza namiot; jeśli posiadamy dodatkową osłonę namiotu, tzw. tropik, rozpinamy go ponad namiotem (rys.49).

Mając rozstawiony namiot możemy przystąpić do urządzania jego wnętrza. Nasz biwakowy „dom” ma zabezpieczyć możliwie wygodne spanie, a także schronienie w przypadku złej pogody, dlatego bardzo jest ważne co i jak w nim ułożymy. Posiadając cały zestaw potrzebnego sprzętu i wyposażenia sprawa jest prosta. Napelniamy powietrzem materac (materace), na nim kładziemy śpiwór, pod głowę ewentualnie mały „jasiek” lub zwinięty dres czy sweter i w zasadzie spanie już gotowe. Jeśli mamy tylko śpiwór bieleżniany to na jego wierzch konieczne jest położenie koca (kocy). Gorzej jeśli brakuje nam materaca. Trzeba wtedy sporządzić izolację od ziemi, pamiętając, że obowiązuje zasada: tyle pod spodem, ile jest na wierzchu. A więc nie powinniśmy nakrywać się np. dwoma kocami, a nie mieć izolacji od ziemi. W zastępstwie materaca można ułożyć warstwę słomy lub siana, względnie gałęzie świerku lub sosny (układając je jak dachówkę, ogonkami do dołu) zerwane wyłącznie z dolnych partii drzew, aby nie niszczyć ich całych. Na posłanie można użyć również suchego mchu lub wrzosu. Nie należy jednak wykorzystywać do izolacji gałązek drzew liściastych i paproci, gdyż liście pod wpływem ciepła i ciężaru puszczają soki i wilgotnieją. W rezultacie zamiast grzać chłodzą. Warstwę izolacyjną kładzie się pod podłogę namiotu, a jeśli posiadamy namiot bez podłogi musimy wtedy przykryć nasze leże kocem. Należy pamiętać aby najgrubsza warstwa izolacji znajdowała się pod leżącym, od połowy ud do pasa, ze względu na możliwość przeziębienia nerek i dróg moczowych. Plecak i pozostałe części ekwipunku najwygodniej ułożyć jest w absydzie lub przedsionku namiotu, gdyż nie przeszkadzają wtedy we wchodzeniu do wewnątrz. Można też umieścić je przy wejściu u stóp posłania. Do wieszania ubrania należy wykorzystać maszty instalując na nich proste wieszaki (rys. 25 a, b). Mydło, szczotki,

ręcznik i inne drobiazgi umieszczamy w kieszeniach namiotowych. Dużym udogodnieniem jest posiadanie wiejszaka-kangura (rys. 30). Można na nim powiesić ubranie, a w jego kieszeniach schować wszelkie drobne rzeczy.

Namiot należy oświetlać tylko latarką. W sklepach sportowych i ze sprzętem elektrycznym znajduje się duży wybór przystosowanych do tego latarek, a także i specjalne lampy. Ze świeczki należy korzystać tylko w ostateczności, gdyż otwarty ogień stwarza niebezpieczeństwo pożaru.

Przechowywanie sprzętu

Urządzając biwak nie należy zapominać o rowerach, kajakach czy innym sprzęcie. Wszak już następnego dnia będziemy musieli z nich korzystać. Rower (motorower) powinien być na noc zabezpieczony. Najlepiej przykryć go płachtą namiotową albo dużym kawałkiem plastyku, uchroni go przed zmoknięciem podczas deszczu (a tym samym zapobiegnie się rdzewieniu części) oraz zbytniemu nagrzanemu się w czasie słonecznych dni. Ta uwaga dotyczy również kajaków i innego sprzętu wodnego. Zaraz po przyplnięciu kajak należy opróżnić z bagaży, wynieść na brzeg, oczyścić i położyć dnem do góry.

Ogrzewanie namiotu

Często się zdarza, że podczas wędrówki trafiamy na okresy złej pogody i nie mając możliwości nocowania w schronisku musimy spędzać zimne noce pod namiotem. Część rajdów, wycieczek i innych imprez odbywa się w jesieni, gdy temperatura w nocy jest często dość niska. Na takie „okazje” doskonale nadaje się polowy system ogrzewania, bardzo popularny wśród myśliwych w północnych częściach naszego globu.

W miejscu gdzie ma stanąć namiot wykopujemy w ziemi dół głębokości 30—35 cm i średnicy ok. 25 cm. Na jego

dno wsypujemy 10-centymetrową warstwę popiołu z ogniska, następnie sypimy 20-centymetrową warstwę dobrze wyżarzonych w ognisku węgli drzewnych (uwaga: węgle muszą być gorące, rozżarzone, ale nie mogą dymić!), oraz ponownie warstwę popiołu z ogniska. Całość przykrywamy cienką warstewką ziemi. Poziom zawartości dolka powinien być niższy, niż poziom podłogi w namiocie. I dopiero teraz rozkładamy namiot. Jeśli namioty stoją od dłuższego czasu trzeba odchylić część podłogi i w tym miejscu zainstalować „ogrzewanie”. Ten zaimprovizowany kaloryfer wydziela duże ilości ciepła, tak, że w szczelnie zapiętym namiocie można spać nawet bez śpiworów. Urządzenie „działa” przez całą noc, a rano można nawet użyć wyjęte z dolka węgle do rozpalenia ogniska.

Gdy namiot przecieka

Tak naprawdę to najlepszym środkiem na zabezpieczenie namiotu przed przeciekaniem jest należyta impregnacja, zacerowanie lub zaszcycie dziur przed wyjazdem na wędrowną. Wszystkie starania, aby zapobiec cieknięciu, już na szlaku są tymczasowe i czasami mało skuteczne. W każdym razie na pewno nic nie pomogą zabiegi wykonywane podczas deszczu.

Najczęściej na miejsca przez które cieknie woda nakapujemy parafinę z zapalonej świecy. Jeśli deszcz padał w nocy, a dzień jest pogodny, rozkładamy namiot i gdy wygrzeje się na słońcu miejsca przeciekające smarujemy zwykłą świecą. Jeżeli posiadamy namiot z nylonu lub innego włókna syntetycznego, można po prostu na miejsca przeciekające położyć gazetę albo inny kawał papieru. Przyklei się i pomoże — chociaż nie na długo! Najlepszą ochroną przed przeciekaniem jest tropik, tylko musi on być rozpięty tak by nie stykał się z dachem namiotu. Należy też unikać dotykania i pocierania dachu od wewnątrz podczas deszczu, a uniknie się niepotrzebnego klopotu.

Zwijanie namiotu

Niektórym czynność ta może wydać się zupełnie błaha i niewarta poświęcania miejsca na jej omówienie. Zmieniają jednak na pewno swój pogląd, gdy podczas likwidacji biwaku namiot za nic nie będzie chciał zmieścić się w pokrowcu, gdy zostaną niespakowane „śledzie” lub maszty. Po wyniesieniu wszystkich rzeczy z namiotu należy zamieść podlogę, aby nie został na niej piach, którego ostre kamyki mogą przedziurawić płachtę. Następnie wyjmujemy maszty z otworów i rozkładamy je, wyciągamy też śledzie i szpilki. Po oczyszczeniu z ziemi części metalowej pakujemy do specjalnych woreczków. Dopiero wtedy wyrównujemy namiot leżący na ziemi, składamy na długość pokrowca, rolujemy i wkładamy do pokrowca. Zwijając namiot trzeba pamiętać, że:

- Jeśli nie było czasu na jego wysuszenie należy to zrobić przy najbliższej okazji, np. na dłuższym postoju w czasie marszu, albo na następnym biwaku przed jego rozstawieniem.
- Kołki i szpilki powinniśmy nosić w specjalnych woreczkach, a nie luzem, gdyż mogą zniszczyć namiot.

Likwidacja biwaku

Opuszczając miejsce biwaku powinniśmy zostawić go możliwie w takim samym stanie w jakim było przedtem. Wymagają tego obowiązujące każdego człowieka pewne normy kulturalnego zachowania, bezpieczeństwa, a także konieczność ochrony naturalnego środowiska.

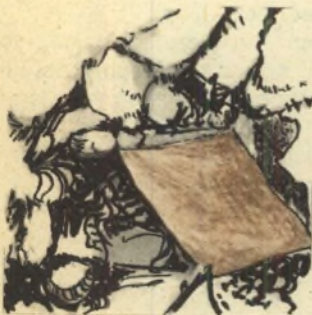
Likwidując biwak należy:

- Materiał izolacyjny posłań (siano, słoma, mech, gałęzie itd.) odnieść na miejsce skąd został pobrany, a jeśli był zbierany w lesie — spalić na ognisku lub zakopać.
- Pozbierać wszystkie papiery, puszki po konserwach a nawet drobne gałązki czy resztki słomy — zanieść do dołu — śmietnika i razem zakopać.

- Zasypać dolki latrynowe, rowki odwadniające, namiotowe.
- Zasypać lub przykryć darnią miejsce po ognisku kuchni, a także odnieść na miejsce kamienie jeśli wykorzystaliśmy przy kuchni.
- Przejrzeć dobrze teren czy nie zostało coś ze sprzętu lub ekwipunku.

Biwak prowizoryczny

Bardzo często podczas wędrówki na skutek deszczu, czy źle wyliczonego czasu marszu musimy urządzić biwak przed dojściem do wyznaczonego celu. Wszystko jest

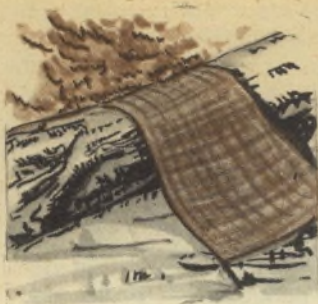


Rys. 50. Prowizoryczny biwak pod skalą.



Rys. 51. Biwak z wykorzystaniem kajaka.

dobrze, gdy całość sprzętu mamy ze sobą. W innych wypadkach zmuszeni jesteśmy do założenia biwaku prowizorycznego. Może to być biwak w szalasiu (rys. 53) przy skale (rys. 50), pod zwalonym drzewem (rys. 52), kajakiem (rys. 51). Propozycje te nie wyczerpują wszystkich możliwości, bowiem sposób biwakowania, a także „komfort” zależą w tym przypadku przede wszystkim od naszej pomysłowości oraz warunków terenowych.



Rys. 52. *Biwak pod zwałonym drzewem.*



Rys. 53. *Szalas.*

Biwak w zimie

Wymaga on specjalnego sprzętu, dość drogiego i trudnego do nabycia, a także dużego doświadczenia i zahartowania, dlatego nie powinniśmy planować długich wędrówek bez zabezpieczenia noclegu w bazie stałej, pod dachem i ogrzewanej. Trasa musi być tak zaplanowana, aby przed zmierzchem znaleźć się w schronisku czy hotelu nawet



Rys. 54. *Zaslona — wał śnieżny.*



Rys. 55. *Schron śnieżny.*

przy trudnych warunkach atmosferycznych. Czasami jednak jesteśmy zmuszeni przerwać wędrówkę, aby odpocząć po przejechaniu trudnego odcinka trasy, czy aby przeczekać zadymkę lub zawieję śnieżną. Można wtedy dla ochrony przed wiatrem zbudować schron śnieżny z wykorzystaniem nart na dach (rys. 55), albo uformować po prostu zwykły wał ze śniegu (rys. 54). Gdy jest sprzyjająca pogoda, a mamy trochę czasu możemy też spróbować w celach szkoleniowych pod kierownictwem doświadczonego turysty, zbudować igloo — eskimoską chatkę śnieżną. Należy jednak pamiętać, że postój podczas wycieczki narciarskiej nie powinien być zbyt długi.

Gotujemy...

Najpiękniejsze okolice ani nawet najprzyjemniejsze towarzystwo nie zastąpi nam regularnych, kalorycznych posiłków. Organizm nasz, zmuszony do zwiększonego wysiłku, domaga się podczas wędrówki także zwiększonych dawek pożywienia. Jest to niezwykle ważna sprawa i nie należy jej lekceważyć. Jeśli bowiem będziemy głodni stracimy ochotę na oglądanie zabytków i do zabawy, staniemy się niecierpliwi, mniej skoncentrowani, bardziej wrażliwi na zimno, zmęczenie. Zanim przejdziemy do szczegółowych porad dotyczących spraw kulinarnych warto poznać trochę wiadomości ogólnych:

- Wyżywienie turysty musi być bardzo kaloryczne, bogate w witaminy, ale jednocześnie również lekkostrawne, smaczne i możliwie urozmaicone.
- Bez względu na to czy uczestnicy żywią się w zakładach gastronomicznych na trasie (jadłodajnie, bufety, restauracje), czy też przygotowują pożywienie we własnym zakresie — główny posiłek dzienny należy spożywać zawsze przed dłuższą przerwą lub po przebyciu całego etapu dziennego. Powinno się jeść regularnie — 3 razy dziennie w tym co najmniej 1 posiłek musi być gorący, a pierwszy nie wprost przed wylazem (ok. 1/2 godz. przed ruszeniem na szlak), ostatni 1—2 godziny przed snem.

- Na letnich wycieczkach, w czasie wędrówki w upalne dni, trzeba unikać zbyt tłustych (np. wieprzowiny) i zbyt obfitych posiłków a wprowadzać do jadłospisu możliwie więcej owoców, jarzyn, pieczywa i nabiału, a również słodczy.
- Owoce, nie tylko w lecie są doskonałym i ważnym urozmaicheniem posiłku turysty. Stosować je warto również i w innych okresach roku, chociaż będą to już owoce suszone (np. na zimowe wycieczki i na narty doskonale są m.in. śliwki suszone).
- Cukier jest szybko przyswajalnym produktem żywnościowym, znajdującym się w różnych pokarmach. Czekolada, cukierki, owoce, a także zwykłe kostki cukru bardzo przydadzą się w okresie zmęczenia, gdy do celu wędrówki jeszcze daleko.
- Najpraktyczniejsze jest pieczywo razowe, długo zachowujące świeżość.
- Z wędlin najlepsza jest kielbasa sucha lub półsucha, np. myśliwska, jałowcowa, żywiecka, tatrzańska czy niestety drogie — kabanosy, i aby długo zachowywała świeżość należy ją kupować nie pokrojoną w plastry.
- Warto kupować też ser topiony, dostępny w sprzedaży w coraz szerszym asortymencie — można więc dobrać ulubiony smak.
- Kupując wszelkie konserwy trzeba sprawdzać daty ich ważności. Nie mogą to być produkty przeterminowane i w puszkach o nieprawidłowych kształtach. Wypukłe denka świadczą o procesie fermentacji, a więc o nieświeżości konserwy.
- W chłodne dni i w zimie przyda się na wędrówce termos. Można w nim przechować długo ciepłe napoje, a także porcję zupy, bulionu z gotowaną parówką. Dzięki temu można spożyć na zimowej wycieczce dwudaniowy posiłek (zupa i parówka z chlebem).

Specjaliści racjonalnego żywienia opracowali na podstawie badań naukowych normy żywieniowe, ustalające dzienne zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na składniki odżywcze, w zależności od wieku i wzrostu. Nie ma

potrzeby przytaczać w „Vademecum” skomplikowanych tabel. Zainteresowani tym tematem znajdą je w specjalnych opracowaniach. Warto jednak podać kilka danych, które pomogą w ułożeniu odpowiedniego jadłospisu.

Dziewczęta:

— w wieku 13—15 lat, o wadze średnio 49 kg i wzroście 160 cm potrzebują dziennie ok. 2500 kalorii, w tym białka ok. 140 g (zwierzęcego 40—55 g), tłuszczu 90—105 g, węglowodanów 415—380 g;

— w wieku 16—20 lat, o wadze średnio 54 kg i wzroście 162 cm: 2700 kalorii, w tym białka ok. 135 g (zwierzęcego 40—55 g), tłuszczu 90—105 g, węglowodanów 390—360 g.

Chłopcy:

— w wieku 13—15 lat, waga średnia 49 kg, wzrost 163 cm: 3300 kalorii (białka 155 g), w tym zwierzęcego 40—60 g, tłuszczu 90—120 g, węglowodanów 525—460 g;

— w wieku 16—20 lat, waga 63 kg, wzrost 175 cm: 3500 kalorii (białka 165 g, w tym zwierzęcego 50—65 g) tłuszczu 100—130 g, węglowodanów 600—535 g.

Dla orientacji porównajmy ile kalorii posiada 100 g różnych produktów żywnościowych:

chleb pszenny	— 265	ser	— 125
cukier	— 395	szyńka	— 140
czekolada mleczna	— 503	boczek surowy	— 591
masło	— 758	kasza jęczmienna	— 330
jabłka	— 58	płatki owsiane	— 385
marchew gotowana	— 42	pomidory	— 20

Kuchnia turystyczna

Doświadczony turysta zabiera ze sobą na wycieczkę kuchenkę turystyczną. Pozwala mu ona uniezależnić się od punktów gastronomicznych, często w okresie urlopowym przepelnionych, dowolnie wybrać trasę wędrowki, dobrać ulubione potrawy. Poza tym przyrządzone własnoręcznie posiłki dają sporo satysfakcji.

Najbardziej popularnymi, a jednocześnie najwygodniejszy-

mi kuchenkami są warniki (z obca zwane kocherami). W sprzedaży znajdują się m.in. typy: „Beskid” i „Wisła” (rys. 56). Posiadają one palniki spirytusowe (denaturat), są bardzo proste w użyciu, lekkie i łatwe do spakowania.

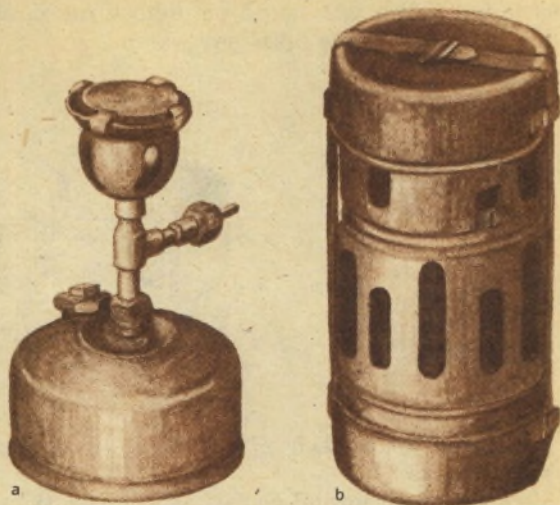


Rys. 56. Zestaw warnika spirytusowego.

Ważne jest także to, że posiadają bardzo praktyczny zestaw naczyń, dobrze dopasowanych, najbardziej potrzebnych dla turystów. Minusem jest stosunkowo drogie paliwo, trudne do uzupełnienia na szlaku wędrowki, gdyż większość sklepów wiejskich, a także i dużo sklepów w małych miasteczkach nie prowadzi sprzedaży spirytusu skażonego. Dlatego konieczne jest zabieranie ze sobą odpowiedniego zapasu. Najlepiej nadają się do tego specjalne, dopasowane do kieszeni plecaka, metalowe lub plastikowe pojemniki (1/2—1 l). Można do tego również używać plastikowych pojemników po olejach samochodowych.

Dużo tańsze w eksploatacji są kuchenki turystyczne na benzynę. Posiadają one palniki ze specjalnymi pokrętkami umożliwiającymi regulację płomienia, co jest dużym udogodnieniem dla sporządzających posiłki. Niestety tego typu kuchenki, szczególnie w formie i wielkości przydatnej dla turysty, są trudne do nabycia w kraju. Stosunkowo łatwo można kupić tę praktyczną kuchenkę w czasie pobytu

w Niemieckiej Republice Demokratycznej. Z kilku typów kuchenek produkowanych w NRD najlepsza jest nieduża, ale ekonomiczna w użyciu i wygodna w transporcie, kuchenka „Juvel” (rys. 57 a, b).



Rys. 57. Kuchenka benzynowa typu „Juvel”: a. rozłożona; b. złożona.

Ostatnio coraz częściej zwłaszcza w turystyce motorowej używa się kuchenki na gaz płynny. Prostsze i wygodne w użyciu są jednak niewygodne w transporcie, z uwagi na ciężar i kształt butli. Dlatego nie polecamy jej ani turystom pieszym, ani kajakarzom czy kolarzom. Poza tym niedokładne zakręcenie zaworu lub samoodkręcenie może spowodować wypadek (wybuch gazu).

Istnieją też jeszcze małe, składane kuchenki, służące nie tyle do przyrządzenia posiłku, a do zagrzania lub ugotowania kubka herbaty. Najbardziej przydatne są one w turystyce zimowej, na nartach, gdzie chodzi o możliwe

nieduże objętościowo wyposażenie. Spotkać można kuchenkę na spirytus stały (w kostkach; rys. 58) oraz na spirytus skażony (denaturat; rys. 59). Jako wyposażenie dodatkowe warto mieć ze sobą składany parawanik — osłonę przed wiatrem, szczególnie w dnie wietrzne i pochmurne. Może on być płócienny (łatwiejszy do zwijania) lub plastikowy. Rozstawia się go na prętach metalowych (z drutu) wbijając w ziemię od strony wiatru.



Rys. 58. Składana kuchenka spirytusowa.



Rys. 59. Kieszonkowa kuchenka na spirytus w kostkach.

Przy korzystaniu na biwaku z werników — kocherów, trzeba pamiętać, że:

- Kuchenkę najbezpieczniej jest ustawić na płaskim kamieniu, pniaku lub na ziemi, po usunięciu z niej igliwia i suchych liści.
- Bańki z zapasowym paliwem (denaturat, benzyna), zawsze zakręcone, należy odsunąć na maksymalną odległość od źródła ognia.
- Nie wolno dolewać benzyny, denaturatu do palących się lub zgaszonych, ale jeszcze gorących palników. Trzeba poczekać do zupełnego wystudzenia, gdyż w przeciwnym przypadku grozi to wybuchem i poparzeniem.
- Po każdorazowym użyciu kuchenkę należy starannie odczyścić z sadzy i zanieczyszczeń spowodowanych np. wykipieniem potrawy, a także przetkać drucikiem otwory palnika.



Rys. 60. Prowizoryczna kuchnia w rowku ziemnym.



Rys. 61. Kuchnia polowa z wykorzystaniem kamieni.



Rys. 62. Sposób wieszania kociołka między nasypami ziemnymi.



Rys. 63. Kociołek zawieszony na kiju z dwoma podpórkami.

Zdarzyć się jednak może, że nie jesteśmy w stanie wykorzystać kuchenki, gdyż zabrakło nam paliwa. Wtedy jedynym ratunkiem jest zbudowanie kuchni polowej. Wykorzystać można do tego rowek ziemny, kamienie oraz gałęzie i kociołki (rys. 60—66). Często z góry planujemy gotowanie na ognisku. Służą do tego metalowe, składane kuchenki z haków (rys. 67, 68), wygodne w użyciu, bo



Rys. 64. Kociołek na kiju umocowanym na jednej podpórcie.



Rys. 65. Wykorzystanie rozwi-
dlonych gałęzi do zawieszenia
kociołka.



Rys. 66. Kociołek zawieszony na
krzyżakach.



Rys. 67. Kuchenka z trzech ha-
ków metalowych.

uniezależniają od budulca, który nie zawsze jest pod ręką (należy je przed wyruszeniem na biwak wykonać we własnym zakresie z grubego, żelaznego drutu — gdyż w sprzedaży takich elementów nie ma). Do gotowania posiłku wykorzystać również można trójnóg metalowy, składany, dostosowany do podwieszania na nim kociołka (rys. 69).



Rys. 68. Kuchotka z czterech haków metalowych.



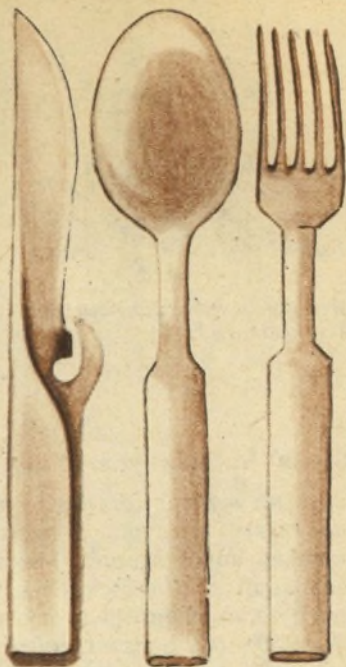
Rys. 69. Kociołek na trójnogu metalowym.

Sprzęt kuchenny, zastawa

Jeśli na biwaku korzystamy z wernika to posiadamy jednocześnie i naczynia. W innych przypadkach wyposażenie musimy kupić osobno. Mogą to być menażki typu harcerskiego, albo miski kocherowe łatwe do nabycia w sklepach ze sprzętem turystycznym. Jeżeli gotujemy na ognisku potrzebny będzie nieduży kociołek, a także dodatkowe naczynia, np. talerz (talerze), najlepiej nietłukące, a więc metalowe lub plastikowe. Przyda się także chwytak z drutu lub z innego metalu (przy kocherze jest w komplecie), czasem mały imbryczek polowy, gdy chcemy pić smaczną herbatę (niektóre zestawy naczyń w kocherze zawierają także imbryk). Zawsze warto posiadać metalowy kubeczek do napojów (nawet przy zestawie menażek) oraz koniecznie „niezbędnik” — łyżkę i widelec na jednym, wspólnym trzonku (rys. 70). Są w sprzedaży również „niezbędniki” w większym zestawie: łyżka, widelec, nóż i otwieracz do konserw, razem składane w jeden komplet, dopasowany do siebie, a przy użyciu rozkładany na elementy (rys. 71). Na biwaku używamy noża uniwersalnego, a więc może to być „finka” do wszystkiego lub nóż składany.



Rys. 70. Nie-
zbędnik tury-
styczny.



Rys. 71. Zestaw turystycznych sztućców.

Warto także zabrać ze sobą niewielką, gładką deseczkę drewnianą lub plastikową. Przyda się ona do krojenia cebuli, pomidorów i innych warzyw. A jeśli zamierza się np. przygotować makaron własnej roboty lub inną potrawę, na której przyrządzenie trzeba zagnieść ciasto... to również połową stolnicę. Oczywiście wyłącznie plastikową, łatwą do mycia, zwinięcia i lekką w transporcie. Wykonać ją można w ramach własnego majsterkowania, z grubego, obrusowego plastyku. Format dostosowany do

potrzeb, najlepiej 75 × 75 cm. Plastik wokół zakładamy (2 cm), obrębiamy, możliwie na maszynie, szerokim ścięciem. Później w tak zrobiony „obrębek” wciągamy taśmę płócienną, zostawiając na czterech rogach „uszy” około 30 cm. W razie potrzeby rozkłada się stolnicę na twardej ziemi lub murawie, wbija w „uszy” drewniane kołki (np. namiotowe „śledzie”) i jest ona gotowa do wykorzystania.

Biwakowe potrawy

Od kilku lat znajduje się w sprzedaży wiele atrakcyjnych zestawów posiłków turystycznych w puszkach. Wygodne do transportu i już porcjowane, z reguły do jednorazowego spożycia, są one zaopatrzone w dokładne przepisy przyrządzania (na opakowaniach) i przeznaczone dla dwóch osób, w zasadzie na śniadanie, obiad i kolację. Dużą zaletą jest różnorodność zestawów. Zestaw „Bieszczady” składa się z trzech puszek: gulasz wieprzowy w sosie węgierskim (200 g), wątróbka z ryżem (175 g) i farsz mięsny (100 g); razem waga netto 47,5 dkg, zaś „Tramp” zawiera puszki pasztetu opolskiego (200 g), boczku z grochem (200 g) i gulaszu wieprzowego w sosie węgierskim (200 g); razem waga netto 60 dkg. Natomiast zestaw „Rejs” posiada aż 4 puszki: pasztet opolski (200 g), gulasz wołowy w sosie węgierskim (200 g), smalec turystyczny — topiony z cebulą (190 g) i boczek z grochem (200 g); razem netto 79 dkg. Oprócz tych zestawów jest wiele innych np.: „Tatry”, „Mazury”, „Beskidy”, „Krokus”, czy „Turawa” co pozwala urozmaicić posiłki na wycieczkach.

Dla zwolenników własnej kuchni, którzy lubią gotowanie, przygotowano w niniejszym poradniku przepisy kilku łatwych i smacznych potraw. Bardziej zainteresowani mogą wykorzystać rady zamieszczone w książkach kucharskich lub w specjalnie opracowanej dla młodych turystów książeczce F. Starzyńskiej i M. Głowińskiej „Harcerska kuchnia”

Obiad w jednym garnku. Jest doskonały wtedy, gdy na przyrządzenie normalnego, dwudaniowego nie ma czasu. Będzie to przeważnie gęsta zupa z tzw. wkładką, np. konserwą mięsną lub kawałkiem kielbasy. A więc dwa dania w jednym garnku (zupa i mięso z chlebem). Może być jeszcze deser, np. owoce. Typowym obiadem jednogarnkowym jest grochówka z boczkiem wędzonym.

Lane kluski na bulionie. Całe, surowe jajko wybijamy do kubka. Dodajemy tyle mąki, by po dokładnym wymieszaniu otrzymać masę o konsystencji śmietany i lekko solimy. Zagotowujemy wodę w menażce. Rozpuszczamy w niej 1—2 kostki bulionowe. Rozrobione w kubku ciasto lejemy na gotującą się wodę cieniutką struzką, stale mieszając zawartość menażki. Po wylaniu całej zawartości kubka gotujemy jeszcze zupę przez około 1/2 minuty (uwaga — łatwo kipi), po czym dodajemy łyżeczkę masła.

Zupa jagodowa. Jagody płuczemy i wrzucamy do menażki. Dosypujemy łyżkę cukru i rozgniatamy. Następnie dolewamy wrzącą wodę i krótko gotujemy. Po ugotowaniu zupę zaprawiamy rozpuszczoną w zimnej wodzie mąką i ponownie zagotowujemy. Po przestygnięciu doprawiamy śmietaną, w razie potrzeby dosypujemy nieco cukru. W oddzielnym naczyniu gotujemy makaron i po przecedzeniu dodajemy do zupy.

Jajka gotowane. Umyte jajka kładziemy do menażki, zalewamy wrzącą wodą i gotujemy na mocnym ogniu: na miękko — 3 min., na twardo — 5 min.

Jajka w cebuli. Dorodną, dużą cebulę obrać z suchej łuski i odkroić ostry koniec (ten, z którego wyrasta szczyptor). Ze środka wybrać kilka warstw miększo, tak by ścianki zewnętrzne składały się co najmniej z czterech warstw. Cebulę położyć w dołku wygrzebanym w żarze ogniska, a do wydrążonego jej środka wbić surowe jajko. Posolić. Można również wrzucić do środka odrobinę masła. Cebulę piecze się tak długo, aż jajko zupełnie się zetnie.

Jajka na boczku. Boczek (lub inną wędlinę) pokroić na plastry i na patelni z warkana podsmażyć na wolnym ogniu, a gdy puści tłuszcz, na każdy plaster ostrożnie wbić jajko. Smażyć tak długo, aż białko się zetnie.

Szaszłyk po tatarsku (rys. 72). Pokroić w plasterki surowe mięso, słoninę, cebulę i ziemniaki, po czym nawlec je na patyk lub czysty drut w następującej kolejności: plaster cebuli, plaster mięsa, plaster słoniny, plaster ziemniaka itd., a potem zsunąć wszystko ciasno na środek



Rys. 72. *Pieczenie szaszłyka.*

patyka (drutu) służącego za rożen. Rożen zawieszają się na dwóch patykach nad żarem od strony, z której wieje wiatr, często go obracając. Pod rożen ustawia się patelnię (menzażkę), na którą będzie kapał topiący się tłuszcz. Tym tłuszczem, co pewien czas polewa się szaszłyk. Po niecałej godzinie szaszłyk jest gotowy.

Parówki na patyku (rys. 73). Kilka parówek lub serdelków nawlec wzdłuż na patyki (każdą na oddzielny), które należy później wbić w ziemię tuż przy ognisku od strony wiatru. Gdy jeden bok parówki (serdelka) zaczyna się lekko rumienić, należy naciąć go kilka razy poprzecznie i odwrócić parówkę drugim bokiem do ognia. Po przyrumienieniu się i nacięciu drugiego boku wyciąga się patyk z ziemi i obraca kilkakrotnie parówkę nad żarem w położeniu poziomym. Po takiej „operacji” można ją już jeść.



Rys. 73. Parówki na patyku.



Rys. 74. Kielbasa na patyku i widelki do pieczenia.

Kielbasa na ognisku (rys. 74). Nie zawsze mamy czas na czekanie aż w ognisku będzie żar, możemy więc piec kielbasę wprost na ogniu płonącego jeszcze ogniska. Na długi patyk (gałąź bez bocznych gałązek) o zaostrozonym końcu nabijamy kawałek kielbasy. Stojąc w bezpiecznej odległości od ognia (stąd długi patyk), kierujemy koniec patyka nad ogień i kręcąc nim pieczemy kielbasę (uwaga,

na dużym ogniu możemy spalić ją na węgiel). Po pewnym czasie kielbasa gotowa do spożycia. Możemy także piec jednocześnie po 2, a nawet 3 kawałki kielbasy, jeśli przygotowujemy długi patyk zakończony rozwidleniem (rodzaj widel).

Ryba na patyku. Rybę oskrobać z łuski, odciąć głowę, przeciąć brzuch wzdłuż i wyrzucić wnętrzności, po czym wymyć i włożyć w środek dwa poprzeczne patyki, tak by płaty brzucha nie zamknęły się, a następnie powiesić rybę na poziomym rożnie, nad żarem. Co pewien czas nakłuwamy ją nożem, by przekonać się czy jest już gotowa do spożycia. Wystarczy na to kilkanaście minut.

Ryba w glinie. Po oczyszczeniu z łusek i wnętrzności rybę oplukać i posolić. W środek włożyć kawałek masła, a następnie oblepić ją dokładnie gliną, dobrze wyrobioną z wodą. Tak przygotowaną rybę włożyć do żaru. Po kilkunastu minutach rozbić gliniany „pancerz” i ryba gotowa do jedzenia.

Płatki owsiane na sucho. Na patelni topimy łyżeczkę tłuszczu, gdy jest gorący wsypujemy dwie czubate łyżki suchych płatków owsianych i łyżeczkę cukru. Stale mieszając przypiekamy wszystko na lekko brązowy kolor. Płatki nie powinny tworzyć dużych kawałków. Tak przygotowane płatki można jeść popijając mlekiem lub herbatą.

Pieczone ziemniaki. Wydaje się to bardzo proste, ale często przypalają się one nam i nie są smaczne. Aby tego uniknąć należy piec je w popiele i w żarze, pozostałych po ognisku. Po rozgarnięciu popiołu na boki kładziemy ziemniaki w powstały dołek, okrywamy je gorącym popiołem i dopiero później obsypujemy żarem. Na wierzch sypiemy warstwę ziemi, ok. 15 cm. Tak powstaje kopczyk — piec. Po 20—30 min próbujemy ziemniaki, wydobywając je od dołu nie burząc jeszcze kopczyka. Z reguły są już pulchne i sypkie. W razie potrzeby przedłużamy pieczenie jeszcze o kilka minut.

Ziemniaki bez wody. Nie obrane, ale umyte ziemniaki kładziemy do menażki, przykrywamy pokrywą i obracamy do góry dnem. Okładamy menażkę ze wszystkich stron.

żarem. Po 25—30 min odwracamy menażkę (uwaga gorąca) i wyjmujemy ziemniaki gotowe — sypkie. Jemy z solą lub z masłem. Można je jeść również tak jak gotowane jajka — łyżeczką od herbaty.

Badanie świeżości produktów

Nieraz jesteśmy na wędrownie zmuszeni do uzupełnienia produktów. Bardzo się przy tej czynności przydaje umiejętność oceny wartości i przydatności żywności. Dzięki temu uniknie się kłopotów z zatruciami pokarmowymi.

■ **Mięso.** Świeże jest elastyczne, po naciśnięciu palcem zachowuje poprzedni kształt, ma przyjemny zapach i barwę, powierzchnia jego jest lekko wilgotna, lśniąca. Nieświeże ma kolor i zapach zmieniony, jest mniej elastyczne, oślizgłe lub wyschnięte.

■ **Masło.** Świeże jest maziste, o jednolitym, jasnożółtym kolorze. Ma zapach przyjemny i o łagodnym smaku. Nieświeże (zjełczałe) ma zmieniony kolor (ciemniejszy) smak ostry, gorzkawy, zapach nieprzyjemny (przy zakupie masła paczkowanego — zawsze należy zwracać uwagę na datę produkcji).

■ **Śmietana.** Świeżość badamy przez zamieszanie śmietany w naczyniu i pobranie łyżeczką próbki. Na próbkę puszcza 3 krople jodyny. Śmietana zagęszczona mąką zabarwi się wtedy na kolor niebieski, aż do granatowo-czarnego włącznie (zależnie od stopnia zafałszowania).

■ **Jajka.** Ich świeżość można rozpoznać zanurzając je w szklance z wodą. Jajko świeże powoli tonie i układa się na dnie. Mniej świeże będą pływać w wodzie lub nawet wystawać jednym z końców na powierzchnię.

■ **Ryby.** Unosimy i odginamy pokrywę skrzelową celem obejrzenia skrzeli, jeśli mają one żywe, czerwony kolor, ryba jest świeża, gdy kolor skrzeli jest brązowy lub szarzielony, nie nadaje się ona do spożycia.

Ogniska

Jedną z najprzyjemniejszych chwil na biwaku są wieczorne ogniska, oczywiście pod warunkiem, że dobrze zorganizowane. Sprzyjają one wzajemnemu poznaniu się zespołu, dają odpoczynek, są wspaniałą okazją do różnego rodzaju pogawędek, śpiewu, zabawy. Najmilsze są oczywiście ogniska kameralne, w niedużej grupie przyjaciół. Zdarza się jednak, że organizujemy ogniska uroczyste, np. na zlocie, obozie wędrownym. Zaprasza się na nie gości, często miejscową ludność. Dają one także wiele satysfakcji, chociaż są raczej imprezami widowiskowymi z dużo bogatszym programem, z „zapowiadaczem” — konferansjerem itd. Ogniska rozpalą się również w celu wysuszenia zmoczonych rzeczy, ogrzaniu się w zimny wieczór, czy ugotowania posiłku.

Lokalizacja ognisk

Ogień jest zbyt groźnym żywiołem i dlatego wybierając miejsce na ognisko musimy przestrzegać wszystkich przepisów o ochronie przeciwpożarowej. Rokrocznie bowiem płonie wiele lasów, przynosząc niepowetowane straty, a przyczyną pożarów jest przede wszystkim lekkomyślność ludzi, m.in. turystów. Kiedy więc zdecydujemy się na rozpalenie ogniska powinniśmy wiedzieć, że:

- W żadnym przypadku nie rozpala się ognisk w rezerwatach i w pobliżu pomników przyrody, ani też obok innych zabytków; natomiast w parkach narodowych wyłącznie na terenach na ten cel przez służbę leśną wyznaczonych.
- Miejsce na ognisko musi być tak wybrane, aby nie szkodziło również innej otaczającej nas przyrodzie — nie tylko chronionej ustawowo. Nie wolno więc rozpalać ogniska na wrzosowiskach i na suchych łąkach (możliwość szybkiego przerzucenia ognia), a jego odległość od ściany lasu nie może być mniejsza niż 100 m.
- Nie wolno nigdy zostawiać płonącego ogniska bez „opieki”.
- Ogniska lokalizuje się w miejscu możliwie naturalnie osłoniętym przed wiatrem (aby wiatr nie roznosił iskier z palącego ognia), najlepiej w zagłębieniu terenu, wtedy i dym będzie z reguły unosił się do góry, a przez to nie będzie przeszkadzał uczestnikom ogniska, a ewentualne amfiteatralne usytuowanie siedzących wokół turystów zapewni im lepszą widoczność i udział wszystkich obecnych w zajęciach przy ognisku.

Typy ognisk

Ogniska rozkłada się w zależności od rodzaju drewna przeznaczonego na ognisko, a także w zależności od czasu przeznaczonego na nie i... jego charakteru. Inaczej rozłożymy ognisko, jeżeli ma ono przede wszystkim zapewnić odpoczynek po dniu wędrówki i być biwakową zabawą, a inaczej jeśli ma spełnić rolę „pieca” w chłodne czy nawet zimne wieczory, czy być wreszcie „suszarnią” np. dla zmoczonej w deszczu odzieży. A oto kilka typów najczęściej spotykanych ognisk turystycznych.

- „Stożek” lub „Wigwam” (rys. 75), nazwy związane z kształtem konstrukcji ułożonego drewna. Jest to typ najczęściej stosowany. Gałęzie opieramy o palik wbity w środek konstrukcji albo zaczepiamy w szczytowej



Rys. 75. Ognisko „Stożek”.



Rys. 76. Ognisko „Gwiazdźiste”



Rys. 77. Ognisko „Studnia”.



Rys. 78. Ognisko „Pagoda”.

części o sęki. „Stożek” daje duży płomień i ognisko jest bardzo widowiskowe.

■ „Gwiazdźiste”, czasem zwane „Traperskim” (rys. 76), ułożone z polan drewna w formie gwiazdy. Zapalone pośrodku. W miarę spalania dosuwa się polana do środka. Ognisko to pali się długo i daje systematyczne ciepło.

■ „Studnia” (rys. 77) i „Pagoda” (rys. 78) to typy podobne w sposobie budowania, różnią się tylko górną warstwą ułożonych gałęzi. Podstawą są polana ułożone w kwadrat. Jeżeli następne układamy tak samo otrzymamy „Studnię”, jeżeli systematycznie będziemy zmniejszać kwadraty, przykrywając w końcu całkowicie konstrukcję utworzymy „Pagodę”. Susz i drobne gałązki w obu konstrukcjach ognisk wrzuca się do środka.



Rys. 79. Ognisko „Syberyjskie”.

■ „Syberyjskie” (ognisko z reflektorem) to typ ogniska ogrzewczego, na chłodne wieczory. Budujemy konstrukcję w ten sposób, że wbijamy w ziemię dwa okrągłaki (uprzednio zastrzone) pod kątem nieco mniejszym od prostego (ok. 80°), następnie kładziemy okrągłe polana opierając je o wbite okrągłaki (rys. 79). Utworzona w ten sposób ściana reflektora będzie odbijać ciepło ogniska. U podnóża ścianki rozpalamy ogień. Jeśli zapalą się polana leżące na spodzie ścianki, zwiększy to tylko ciepło. Przepalone na dole dopelnimy, po rozsypaniu się ich, nowymi polanami od góry. Zimą, na śniegu można zbudować ognisko ogrzewcze z kilkoma reflektorami ustawionymi np. w kręgu. Zapewnią większą przestrzeń ogrzaną odbiciem płomieni ognisk od reflektorów.

Rozpalanie ogniska

Nietrudno jest rozpałić ognisko, gdy dysponujemy suchym i dobrze (na cienkie kawałki) porąbanym drewnem. Jeśli drewno jest mokre używamy do rozpalenia zapalek sztor-mowych albo papieru. Powinniśmy jednak pamiętać, aby nie przesadzać z jego ilością i aby ognisko nie stało się miejscem spalania śmieci. Nie wszyscy wiedzą, że nawet podczas deszczowego dnia można w lesie znaleźć suche drewno, w ilości potrzebnej na podpałkę, oczywiście jeśli znajdują się w pobliżu świerki. Zawsze bowiem na dole pnia świerkowego znajdzie się kilka uschniętych gałązek. Na podpałkę można też użyć suchej gałęzi, ponacinanej nożem na drobne wióry.

Rozpalając ognisko warto znać sposób spalania się różnych gatunków drewna, gdyż w ten sposób będziemy mogli ocenić ile potrzeba nam drewna na podpałkę, jak długo będzie się nam paliło ognisko. Tak więc drewno:

- Sosnowe, spala się stosunkowo szybko, czystym płomieniem. Grube polana zwęglają się z wierzchu, a potem gasną (konieczne pilnowanie ognia).
- Świerkowe, spala się bardzo szybko i prawie całkowicie. Daje wspaniałą, jasny płomień pachnący żywicą. Doskonale na podpałkę.
- Brzozowe, bogate w tłuszcz. Pali się szybko i równo, daje jasny płomień i słaby, ciemny dym. Zostawia niewiele popiołu. Kora brzozowa, szczególnie sucha, nadaje się doskonale na podpałkę.
- Dębowe, płonie wolno, trwale, daje dużo żarzących się węgli, w których doskonale można upiec ziemniaki.
- Bukowe, pali się dobrze, zarówno suche jak i wilgotne. Uwaga! Daleko strzela iskrami.

Ogniska — imprezy

Ogniska takie są doskonałą okazją do zabawy, śpiewu czy spotkania z ciekawym człowiekiem. Można na nich nauczyć się nowych, nieznanych ogółowi piosenek, zor-

ganizować ciekawe konkursy-quizy, wykorzystując do ich ułożenia pytania zamieszczone w wydawanych licznie tomikach zagadek (np. turystyczno-krajoznawczych czy historycznych) albo wiadomości o miejscowości lub regionie, w którym przebywamy. Te ogniska, zwłaszcza gdy zapraszamy na nie gości, powinny być dobrze przygotowane. W innym wypadku nie będą należeć do udanych i nikomu nie przyniosą zadowolenia. Warto jeszcze przed wyjazdem opracować program takiej imprezy. Doskonałą pomocą w wyborze repertuaru będą tomiki wydawane przez Wydawnictwo Harcerskie „Horyzonty” w serii „Nasze ogniska”.

Inne wykorzystywanie ognisk

Ogniska można doskonale wykorzystać do suszenia przemoczonej podczas wędrówki lub na biwaku odzieży. Nie wolno bowiem wyruszać na trasę w wilgotnym obuwiu czy ubraniu, gdyż często powoduje to przeziębienie mniej odpornych uczestników wycieczki. Aby „suszarnia” dobrze funkcjonowała warto zbudować z palików lub gałęzi pewien rodzaj szkieletu-wieszaka. Na nim to rozwieszamy mokre części odzieży, uważając by nie przepaliły jej iskry. Najlepiej suszyć blisko żarzących się kawałków drewna.

Obudowa ognisk i ich likwidacja

Dla zabezpieczenia przed pożarem należy miejsce, w którym rozpalimy ognisko odpowiednio przygotować. Musimy oczyścić je z suchych gałęzi, słomy i innych łatwopalnych rzeczy. Najlepiej lokalizować ognisko na piasku, jeśli jednak nie ma go w pobliżu, należy wykopać dookoła rowek szerokości łopatki, albo usypać wał ziemny czy otoczyć kamieniami. Doskonałym zabezpieczeniem jest usunięcie darni, którą można wykorzystać do ułożenia wału ochronnego, a po ognisku do przykrycia pozostałości z ogniska. Dopiero wtedy przystępujemy do jego budowy. Kiedy ognisko zgaśnie należy sprawdzić czy jest właści-

wie wygaszone, a później przysypać popioł piaskiem, ziemią i ewentualnie przykryć darnią. W żadnym wypadku nie wolno nam opuścić terenu bez zupełnego wygaszenia i ostudzenia popiołu. Często się bowiem zdarza, że pozornie zupełnie wygaszone ognisko może jeszcze pod wpływem wiatru rozżarzyć się i iskrzyć. Wystarczy wtedy jedna iskra, aby zapaliła się sucha trawa albo ściółka leśna.

Zawsze przed wyruszeniem na wycieczkę, aby uniknąć przykrych niespodzianek na trasie, powinniśmy koniecznie zapoznać się z orientacyjną prognozą pogody. Od pogody bowiem w dużej mierze zależy m.in. w co ubierzemy się na wycieczkę, jak zaplanujemy przemarsz (przejazd). Czasami nawet trzeba będzie zmienić program dzienny. W wieczornych dziennikach telewizyjnych można zobaczyć mapę pogody oraz wysłuchać komentarza „Chmurki” czy „Wicherka”. Jeśli posiadamy radio tranzystorowe, komunikatu można wysłuchać nawet w drodze. Poza tym wszystkie gazety codzienne zamieszczają w specjalnych rubrykach prognozę pogody dla kraju, często także i dla odpowiednich regionów. Najpewniej jednak o aktualnym stanie pogody powie nam barometr znajdujący się w punkcie noclegowym lub w innym obiekcie turystycznym.

Odczytując wskazania barometru należy pamiętać, że:

- szybkie wahania jego wskazówki potwierdzają wahania ciśnienia atmosferycznego i informują o zbliżającej się burzy;
- stały spadek ciśnienia w ciągu dnia, przy wzmagającym się wietrze przyniesie obniżenie temperatury (latem) lub jej wzrost (zimą);

- stały wzrost ciśnienia przez kilka kolejnych dni świadczy, że będzie upał i susza (w lecie) lub mróz i bezchmurne niebo (zimą).
 - Warto jednak wiedzieć, że w przyrodzie istnieją różne oznaki lokalne umożliwiające, niestety tylko prawie dokładne przewidywanie pogody. Wiele z nich jest powszechnie znanych, ale niektóre z nich mogą być dla turysty nowością. Pamiętać jednak trzeba, że nigdy nie wolno wysnuwać wniosków na podstawie jednej czy dwu oznak. Musi być ich cały zespół; temperatura, wiatr, kierunek przesuwania się chmur, zachowanie się zwierząt itp.
 - Dobra dla turysty pogoda „przychodzi” ze wschodu, północnego wschodu i południowego wschodu. Zła pogoda z zachodu, północnego zachodu i południowego zachodu.
 - Jeśli stanie się plecami do wiatru, to pogorszenia pogody należy oczekiwać tylko z lewej strony, nigdy z prawej. Toteż jeśli zauważy się z prawej strony obłok, który swoim wyglądem zapowiada deszcz, nie należy się martwić, nie przyniesie on zmiany pogody.
- Będzie dobry dzień na wycieczki (bez deszczu, słonecznie, ciepło), jeśli:**
- temperatura spada na noc, po deszczu jest chłodno, nocą w lesie jest znacznie cieplej niż na polu, wieczorem i nocą przy wchodzeniu na wzgórze czuje się cieplejsze powietrze;
 - wilgotność w dzień zmniejsza się, w nocy zwiększa;
 - wiatr w dzień mocno wieje, przed nocą ucisza się, przed południem obraca się w kierunku zgodnym z biegiem wskazówki zegara (ruchu słońca), pod wieczór w kierunku przeciwnym;
 - rano niebo jest czyste, w dzień pojawiają się obłoki kłębiaste, pod wieczór znikają, chmury kłębiaste płyną z wiatrem;
 - barwa nieba jest ciemnoniebieska, widnokrąg wyraźny;
 - góry podczas dnia są „dalekie” i w niebieskawej mgiełce;

- barwa świtu jest żółta, złocista lub różowa,
- słońce zachodzi na niebie bez obłoków, przy zachodzie robi wrażenie spłaszczonego lub rozerwanego;
- gwiazdy słabo migocą i mają odcień zielonkawy;
- wieczorem i nocą występuje mgła;
- dym z kominów unosi się pionowo w górę;
- jaskółki latają wysoko;
- po południu ukazuje się tęcza lub pokazuje się ona po stronie przeciwnej niż ta, z której wieje wiatr;
- komary latają rojami;
- pająk tka pajęczynę i w dzień i w nocy;
- wieczorem krążą roje muszek.

Będzie zły dzień na wycieczki (deszczowo, chłodno), jeśli:

- temperatura podnosi się przed nocą, po deszczu jest ciepło;
- wilgotność w dzień utrzymuje się na takim samym poziomie, na jakim była w nocy;
- wiatr wieczorem wieje silniej niż w dzień, zmienia kierunek pod wieczór;
- obłoki: pod wieczór zagęszczają się, posuwają się w innym kierunku niż wieje wiatr, napływają z zachodu, południa i zagęszczają się;
- barwa nieba jest biała, zamglona, niebo jest „niskie”;
- w górach: przejrzystość powietrza wzmacnia się, góry są „bliskie”;
- słońce o świcie jest czerwone lub purpurowe, a wieczorem zachodzi za chmurę lub przy zachodzie ma barwę czerwoną albo purpurową;
- wieczorem i w nocy występują koło księżyca duże, białe lub tęcze pręgi;
- gwiazdy migocą mocno, mają odcień niebieski lub czerwony;
- dym z kominów układa się w poziomie smugi;
- jaskółki latają nisko, kury i wróble „kąpią się” w piasku;
- przed południem ukazuje się tęcza lub ukazuje się z tej strony widnokręgu, z której wieje wiatr;

- brak rosy wieczorem i nocą;
- mrówki chowają się do mrowisk, żaby wylazą z kałuż, pająk chowa się w pajęczynę, pszczoły siedzą w ulach i brzęczą, ryby „rzucają się” w wodzie, psy drapią się i jedzą trawę;
- linki namiotowe skręcają się, sól w odkrytym naczyniu wilgotnieje, nasila się zapach stojących wód.

Niebezpieczeństwa na wycieczkach

Najlepszą ochroną przed różnymi niebezpieczeństwami, mogącymi zdarzyć się na wycieczce jest znajomość przyczyn ich powstawania i unikanie wszelkich zagrożeń.

Jak zachować się podczas burzy

Może się zdarzyć, że w czasie wędrówki turystę zaskoczy burza, której z reguły towarzyszą wyładowania atmosferyczne. Aby nie zostać porażony piorunem należy pamiętać, by:

- nie chronić się pod samotne drzewa (np. polne grusze na miedzach);
- unikać szybkiego ruchu na odkrytej przestrzeni;
- w górach — jak najszybciej opuścić wierzchołek góry i wszelkie wzniesienia grzbietu górskiego;
- nie przystawać przy klamrach, łańcuchach i innych żelaznych ubezpieczeniach przejść górskich;
- na bezleśnym stoku kłaść się płasko na ziemi;
- zakryć dotychczas odsłonięte metalowe części ekwipunku z aparatem fotograficznym i lornetą włącznie;
- chroniąc się pod ściany budynków posiadających piorunochrony — nie należy stawać za blisko instalacji odgromowych, bowiem osoba stojąca obok przewodu odprowadzającego prąd z pioruna do ziemi — może zostać porażona.

Co zrobić aby uniknąć wypadku w górach

Wielu turystów nie zdaje sobie sprawy jak bardzo niebezpieczne są góry nawet w lecie. Nie dociera do ich świadomości, że trudności na trasie często znacznie przewyższają ich umiejętności, że bardzo zmienna jest górską pogoda. I gdy tak dokładnie przejrzyć „Księgę dyżurów GOPR” to większość opisanych wypadków spowodowana jest bezmyślnością turystów. Dlatego aby ustrzec się przed wypadkiem należy:

- Wybierać trasy odpowiednie do swoich umiejętności. Ścieżki prowadzące przez wysokie przełęcze i na szczyty powinny być uczęszczane tylko przez turystów zdrowych, sprawnych fizycznie. Wszyscy ci, którzy mają kłopoty ze zdrowiem (szczególnie z ciśnieniem) i ci, dla których problemem jest swobodne zbieganie np. po stopniach klatki schodowej muszą niestety poprzestać na wycieczkach w terenie podgórskim.
- Wybierać się na wycieczki w odpowiednim ubiorze — trzewiki turystyczne typu „Wibram”, wiatrówka lub płaszcz nieprzemakalny, a także ciepła odzież. Zupełnie nie nadają się do wędrówki tenisówki, trampki.
- Wędrować po górach w towarzystwie choćby jednej osoby — nigdy samemu, gdyż nawet niegroźny wypadek, o którym nie ma kogo powiadomić może prowadzić do najpoważniejszych następstw.
- Chodzić tylko wyznaczonymi szlakami, bowiem zejście z wytyczonej, ubezpieczonej ścieżki wyprowadza turystę najczęściej w trudny, skalisty teren,
- Omijać, o ile się tylko da, płaty śniegu zalegające latem strome zbocza. Poślizgnięcie się na zlodowaciałym śniegu kończy się zazwyczaj ciężkimi obrażeniami.
- W przypadku zabłądzenia starać się po własnych śladach wrócić do miejsca, gdzie znajduje się oznaczenie szlaku i wtedy kontynuować wędrówkę własną trasą. Jeżeli nie możemy znaleźć szlaku, należy bezwzględnie wzywać pomocy.

- Pomocy wzywa się sygnałem świetlnym lub głosowym sześć razy na minutę w odstępach dziesięciosekundowych. Odpowiedź że usłyszano wołanie jakimkolwiek sygnałem świetlnym lub głosowym trzy razy na minutę w odstępach dwudziestosekundowych. Natychmiast po usłyszeniu wołania o pomoc należy zawiać o tym albo najbliższe schronisko, albo najbliższą



Rys. 80. Odznaka Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

stację ratunkową GOPR. Należy starać się, aby meldunek był w miarę dokładny: gdzie zdarzył się wypadek, ile osób jest poszkodowanych i jakim obrażeniom uległy, pomoże to bowiem ratownikom w przeprowadzeniu akcji. Próby udzielania pomocy we własnym zakresie są — mowa tu o terenie trudnym — niewskazane, gdyż mogą pociągnąć za sobą wypadek „ratownika”. Z kwestią ratownictwa łączy się zakaz hałasowania w górach — cisza ułatwia usłyszenie wołania o pomoc, a szybkość rozpoczęcia akcji jest przecież często podstawową sprawą.

Jak ustrzec się lawin

Zimą, w górach, stałym zagrożeniem dla turysty są lawiny. W naszych górach spotkać możemy:

- **Lawiny śniegu suchego**, zw. też pyłowymi. Zdarzają się one najczęściej w pełni zimy po dużych opadach świeżego puchu. Są najniebezpieczniejsze, bo ruszają niepostrzeżenie, spadają z błyskawiczną szybkością, pokrywając cały obszar mgłą pyłu śnieżnego,

który wciska się do dróg oddechowych i powoduje uduszenie.

■ **Lawiny śniegu mokrego.** Występują podczas odwilży, przy opadach deszczu, w czasie wiatru halnego. Najczęściej wyzwalają je bodźce zewnętrzne, lecz mogą zejść samoczynnie np. wtedy, gdy waga śniegu nasiąkniętego przekroczy punkt krytyczny i rozluźni spójność warstw, zwiększając siłę poślizgu.

■ **Lawiny śniegu sprasowanego,** tzw. deski śnieżne. Powstają w przypadku śniegu nawianego. Wiatr tworzy lawice twardego śniegu, pod którym znajduje się luźno związany. Na skutek np. podcięcia nartami cała powierzchnia pęka, dzieli się na bloki, bryły, które schodzą z wielką siłą. Jeżeli taka bryła nie spowoduje większych uszkodzeń ciała, istnieje duża szansa uratowania narciarza, gdyż między bryłami znajduje się powietrze.

Najpewniejszą ochroną przed lawinami jest zachowanie maksimum ostrożności:

■ Przed wyjściem na wycieczkę narciarską należy zapoznać się z możliwie dokładną prognozą pogody, a w przeddzień wysłuchać specjalnego komunikatu dla narciarzy oraz prognozy pogody i opisu warunków śniegowych, w dzienniku radiowym.

■ Unikać powinniśmy zboczy o nachyleniu przekraczającym 20° , gdyż najczęściej na nich zdarzają się zejścia lawin.

■ Nie wolno chodzić na nartach po nawisach śniegowych, ani przejeżdżać pod nimi. W każdej chwili mogą runąć i porwać narciarza ze sobą lub przygnieść.

■ Starajmy się zawsze iść wybrzuszeniami terenu, a nie wklęsłościami.

■ W podejściu i w zjeździe na nartach nie powinno się przecinać w poprzek stromych zboczy, szczególnie na stokach południowych, przy wiosennej pogodzie.

■ Jeśli konieczne jest przejście niebezpiecznego stoku czy żlebu, należy przechodzić go w górnej części po uprzednim odpięciu nart, możliwie w terenie zalesio-

nym, pokrytym kosodrzewiną, krzakami, głazami, posuwając się w dużych odstępach jednym śladem.

■ Najniebezpieczniejszą porą jest południe i godziny wczesnego popołudnia.

Lawina może ruszyć zupełnie niespodziewanie i to przy różnych warunkach atmosferycznych, np. po wielkich opadach śnieżnych lub w wyniku nagłej odwilży w czasie wietrznej pogody. Może ją również spowodować podcięcie śniegu przez nieostrożnego narciarza, a nawet koncentracja... krzyku turystów.

W dni, w których zwiększa się zagrożenie lawinami, w schroniskach i miejscach szczególnie niebezpiecznych, a uczęszczanych przez narciarzy wywieszane są flagi ostrzegawcze. Mają one kształt trójkąta o kolorze żółto-granatowym. Jeśli jednak zdarzy się, że podczas wędrówki ruszy niespodziewanie lawina, trzeba koniecznie:

■ nagłym szusem umknąć w bok od przypuszczalnej drogi lawiny;

■ w razie dostania się w lawinę odpiąć narty, pozbyć się kijków i ruchem pływaka za wszelką cenę utrzymać się na jej powierzchni;

■ podczas lawiny pyłowej chronić rękami usta i nos przed dostaniem się do wewnątrz pyłu śnieżnego.

Każda zauważona lawina, chociaż nawet nie zagraża bezpośrednio, gdyż mija trasę wycieczki powinna być dokładnie obserwowana. Należy obserwować czy nie znaleźli się na jej trasie inni narciarze. W razie ogarnięcia narciarza przez lawinę bardzo ważne jest zapamiętanie, w którym miejscu był ostatni raz widziany przed pochłonięciem przez śnieg. Ta dokładna informacja przyspieszy ratunek, gdyż ratownicy będą od razu wiedzieli gdzie szukać zasypanego — nie tracąc czasu na zbędne poszukiwania.

Gdzie i kiedy kąpać się

Większość wypadków utonięć spowodowana jest przez ludzką lekkomyślność. Jakże bardzo często nie zdajemy

sobie sprawy jak groźnym żywiołem jest woda. Nie raz w rzece uznanej za bezpieczną zdarzały się utonięcia na skutek skurczów, wirów itp. Jeśli więc chcemy uniknąć poważnych kłopotów musimy bezwzględnie podczas kąpieli przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Należy pamiętać, że:

- Nie wolno kąpać się w wodach nieznanach, bez sprawdzenia. Grozi to utopieniem, zwłaszcza przy grząskim dnie, zaplątaniu się w korzenie.
- Jeśli nie umiemy pływać powinniśmy unikać wód głębokich, bystrych rzek itp.
- Nie należy wchodzić do wody „z marszu”, kiedy ciało jest spocone, organizm zmęczony i rozgrzany. Można wtedy tylko obmyć twarz i ręce w rzece lub jeziorze.
- Kąpać się można dopiero po dłuższym odpoczynku, „ostygnięciu” po marszu. Nigdy nie należy kąpać się zaraz po obiedzie. Dopiero po ok. 2 godzinach od obfitego posiłku można wejść do wody.
- Najlepiej kąpać się po południu, gdy słońce już tak mocno nie praży i woda jest cieplejsza niż rano;
- W czasie kąpieli grupy wyznaczony poprzednio opiekun — ratownik powinien cały czas obserwować kąpiących się. Kąpiel indywidualna młodych, niepełnoletnich turystów bez obecności opiekuna — ratownika jest niedozwolona.
- W miarę możliwości korzystać z kąpieli w miejscach do tego celu przystosowanych, absolutnie zakazana jest kąpiel w miejscach posiadających widoczne oznakowania z napisami „kąpiel wzbroniona”.

Kąpiel nad morzem

W czasie pobytu nad morzem lub wędrówki szlakiem nadmorskim należy kąpać się zawsze w miejscach wyznaczonych, a więc z reguły na plażach strzeżonych. W ich punktach centralnych ratownicy wywieszają flagi informujące, które oznaczają:

- **flaga biała:** możemy się kąpać spokojnie, morze jest łagodne, pogoda dobra;
- **flaga żółta:** znak „uwagi”, jest możliwa zmiana pogody i zwiększenia fali, można kąpać się ale w pobliżu brzegu;
- **flaga czarna:** znak niebezpieczeństwa, morze nie-spokojne, pogoda sztormowa, bezwzględny zakaz kąpieli.

Jak zachować się w czasie pożaru lasu

Istnieje kilka rodzajów pożaru lasu. Zdarza się, że tli się sama ściółka, nie buchając płomieniem. Wystarczy jednak podmuch wiatru, by pożar rozszalał się z całą siłą. Taki pożar leśnej ściółki jest najtrudniejszy do zauważenia szczególnie w porannej czy wieczornej mgle.

Innym rodzajem jest pożar poszycia leśnego — krzewów i małych drzew. Najgroźniejszy jest jednak pożar „wysoki” kiedy palą się korony drzew, głównie iglastych, a ogień przenosi się błyskawicznie i bardzo trudno go ugasić.

■ W przypadku zauważenia w lesie pożaru należy natychmiast zawiadomić straż pożarną, leśniczego, sołtysa lub posterunek MO.

■ Samotna osoba nie powinna rzucać się do walki z żywiołem. Jest on bardzo niebezpieczny i w pojedynkę nic się nie zdziała, a można tylko narazić się na poparzenie i zaczadzenie. Pomoc każdego będzie natomiast skuteczna, jeśli weźmie udział w gaszeniu pożaru pod kierunkiem strażaków, milicji lub wojska.

Pierwsza pomoc na wycieczkach

Na wycieczce zawsze przydarzyć się może choroba lub wypadek. Należy więc z góry przygotować odpowiedni zestaw leków i materiałów opatrunkowych, by móc udzielić pierwszej pomocy. W przypadku bardziej skomplikowanym lub gdy nie jesteśmy pewni co do choroby należy bezwzględnie zasięgnąć opinii lekarza. Ze względu na ograniczoną ilość miejsca oraz liczne dostępne publikacje z zakresu pierwszej pomocy „Vademecum” ogranicza się do podania zestawu apteczki dla turysty indywidualnego i dla zespołu oraz do opisanie pomocy tylko w przypadkach, jakie najczęściej zdarzają się na wycieczkach. Apteczka powinna być przechowywana w specjalnej torbie sanitarnej lub innej ale dostosowanej do potrzeb. Pamiętać należy, że flakony należy zabezpieczyć przed stłuczeniem, umieszczając je w zaciskach z gumowych pętli. Wszystkie lekarstwa muszą posiadać czytelne napisy z nazwą leku, a wewnątrz apteczki być zabezpieczone przed zanieczyszczeniem.

Apteczka turysty indywidualnego

Niżej zamieszczony zestaw należy traktować jako minimum. Każdy w zależności od osobistych potrzeb (i oczywiście miejsca w torbie czy plecaku) może dowolnie go

rozszerzyć, uzupełniając zarówno ilość jak i rodzaj środków czy leków (leki zostały podane w zestawie apteczki dla zespołu). Udając się na wędrowkę turysta powinien zabrać ze sobą: prestoplast (gotowe opatrunki antyseptyczne, dające się łatwo umocować do skóry) 1—2 szt.; bandaże (różna szerokość) — 2 szt.; wata — 1 paczka; „lakier”* (stosowany zamiast opatrunku na małe rany, po posmarowaniu zasycha, tworząc ochronną warstwę) — 1 flakon; aspiryna — 10 tabletek; talk — 1 opak.; altacet (do okładów) — 1 pudełko (1 tabletkę rozpuszcza się w 1/2 szklanki wody, służy do kompresów przy stłuczeniach i obrzękach).

Apteczka zespołowa

Proponowany zestaw przeznaczony jest dla zespołu turystycznego (np. obóz wędrowny) od 15 do 20 osób. Uczestnik wędrowki, który będzie stale opiekować się apteczką musi być przeszkolony w stosowaniu środków opatrunkowych i leków przy udzielaniu pierwszej pomocy. A oto zestaw apteczki zespołowej.

Materiały opatrunkowe: prestoplast — 10 szt.; gaza wyjałowiona, sterylizowana — 5 paczek; bandaże z gazy — wąskie — 8 szt.; szerokie — 5 szt.; elastyczne — 5 szt.; wata — 3 paczki; lignina — 2 paczki; przylepiec wąski i szeroki — po 1 rolce; ceratka — 1 szt.; chustki trójkątne — 2 szt.; agrafki — 10 szt.; łupki z dykty — 2 wymiary.

Środki opatrunkowe: woda utleniona — 100 g; benzyna — 50 g; spirytus salicylowy — 50 g; nadmanganian potasu (do sporządzania roztworu do dezynfekcji ran) — 5 g; rivanol (do sporządzania roztworu przeciwbakteryjnego na ropiejące rany) — 10 tabletek; zieleń brylantowa (lepsza od jodyny, do dezynfekcji okolic ran) — 30—50 g;

* skład „lakieru” do ew. „zamówienia” recepty u lekarza:

Rp Brillant grun	0,3
Ac Tannicum	1,5
Spir. vini	1,5
Ol. ricini	1,5
4 % Collodium	30,0

„lakier” — 1 flakon; altacet — 1 pudełko; dermosan (na oparzenia skóry) — 1 tuba; pabiamid (przeciwbakteryjna zasyпка do ran) — 1 opakowanie; maść cynkowa (na odparzenia stóp) — 1 tuba; maść sulfatiazolowa (na zakażone rany) — 1 tuba; maść przeciw komarom „Komarol” lub inna — 1 tuba.

Leki: krople miętowe (na bóle brzucha) — 30 g; aspiryna — 50 tabletek, pabialgina (przeciwbólowa) — 10 tabletek; tabletki przeciw grypie — 10 szt.; tabletki przeciw bólom głowy (nie nadużywać) — 10 szt.; veramon (na ból zębów) — 10 tabletek; krople walerianowe (na uspokojenie) — 30 g; krople nasercowe (dla pobudzenia krążenia po omdlaniach) — 1 flakon; amoniak (do wąchania przy omdleniach) — 1 flakon; surowica przeciw żmiji i przeciw tężcowi — po 1 ampulce.

Instrumenty: termometr, nożyczki, opaska uciskowa, pęseta i ewent. strzykawka (2 cm) z igłami i małym sterylizatorem.

Zasady udzielania pierwszej pomocy

Omdlenie. Przy omdleniu następuje utrata przytomności, zblednięcie skóry twarzy, rzadki oddech, słabe tętno. Zemdłonego należy położyć tak, aby głowa znalazła się niżej niż nogi, rozluźnić uciskające części odzieży (odpiąć pasek, biustonosz, kołnierzyk bluzki lub koszuli), zapewnić dopływ świeżego powietrza i podać do wąchania amoniak (na watce lub chusteczce). Jeśli zemdlony nie odzyskuje przytomności — zastosować sztuczne oddychanie i w tym czasie wezwać lekarza.

Udar słoneczny. Udar słoneczny występuje na skutek długotrwałego działania promieni słonecznych na odkrytą głowę. Objawy udaru to wysoka temperatura, dreszcze, zaczerwienienie twarzy, silny ból głowy, w cięższych przypadkach nudności, a nawet utrata przytomności. Należy umieścić poszkodowanego w cieniu, w przewiewnym miejscu. Położyć mu na głowę, twarz, klatkę piersiową zimne kompresy. Jeśli chory jest przytomny

podać mu do picia zimną kawę lub herbatę oraz krople nasercowe. Przy utracie przytomności stosować sztuczne oddychanie i wezwać lekarza.

Otarcie nóg. Drobne otarcia smaruje się zielenią brylantową i zakłada prestoplast. W przypadku utworzenia się pęcherza (białawy) należy przetrzeć go spirytusem i nałożyć opatrunek z jałowej gazy (pęcherzy nie przecinać).

Zranienia. Każdą ranę, bez względu na rodzaj, należy szybko zdezynfekować smarując jej brzegi zielenią brylantową lub fioletem metylowym. Jeśli rana jest zanieczyszczona przemywa się ją wodą utlenioną lub roztworem nadmanganianu potasu (roztwór powinien mieć lekko różowy kolor). Małą ranę (zadrapanie, lekkie skaleczenie) wystarczy posmarować „lakierem”, większą należy pokryć wysterylizowaną gazą i zabandażować. Przy ranach szczególnie zanieczyszczonych konieczny jest zastrzyk surowicy przeciwwężcowej. Decyzję o wykonaniu zastrzyku podejmuje zawsze lekarz.

Krwawienia. Krwawienia z ran tamuje się przez ucisk pakietu sterylizowanej gazy, umocowanego na ranie. Zdarza się jednak, że przy głębszych ranach następuje krwotok z naczyń krwionośnych. Należy wtedy rozpoznać czy ma się do czynienia z krwotokiem z naczynia tętni-



Rys. 81. *Założenie opaski uciskowej.*

czego (krew o barwie żywoczerwonej, tryska strumieniem), czy z żylnego (krew ciemna spływająca). W obu wypadkach konieczne jest założenie opaski uciskowej (rys. 81), powyżej miejsca zranienia przy krwotoku tętnicy, a poniżej rany przy krwotoku z żyły (np. przy zranieniu naczynia tętniczego na udzie opaskę tętniczą zakłada się na wysokości pachwiny, przy zranieniu dłoni na ramieniu itd.). Opaskę uciskową zaciska się mocno, aż krwawienie ustąpi. Pamiętać jednak należy, że opaska nie może być zaciśnięta dłużej niż przez 2 godziny. Jeżeli krwawienie nie ustępuje, a ranny nie znalazł się w tym czasie pod opieką lekarza, ucisk opaski należy uwolnić na 2 minuty, po czym ponownie ją zacisnąć. Tak postępuje się do czasu przekazania rannego lekarzowi. Zakładający opaskę uciskową obowiązany jest do notowania czasu zaciśnięcia i zwalniania opaski.

Zwichnięcia i złamania. Oba urazy połączone zostały świadomie, gdyż nawet przy podejrzeniu złamania postę-



Rys. 82. Przykład prowizorycznego unieruchomienia ręki.



Rys. 83. Przykład prowizorycznego unieruchomienia nogi.

pować należy tak jak przy złamaniu. Konieczne jest natychmiastowe unieruchomienie kości. Obowiązuje zasada, że unieruchamia się dwa sąsiadujące stawy (powyżej i poniżej złamania). Robi się to za pomocą koszuli, chustki (rys. 82), łupka, deski, kija itp., które owija się wata, bandażem lub jakąś częścią garderoby i bandażuje się (rys. 83). Poszkodowanemu podaje się leki przeciwbólowe (pabialginę, veramon) i ostrożnie transportuje go do szpitala. Przy złamaniu otwartym, gdy rozerwana jest skóra i tkanki miękkie, natychmiast trzeba założyć na ranę opatrunek (jałowy).

Pogryzienie przez psa. Przy pogryzieniu przez psa należy ranę opatrzyć, odszukać właściciela psa i sprawdzić czy pies był szczepiony przeciw wściekliznie. W przypadku gdy pies jest nieznany, osoba pokąsana musi udać się do najbliższego lekarza i poddać się szczepieniom przeciw wściekliznie (w czasie wędrowki turysta może być także pogryziony przez wściekle lisy, wiewiórki itp. Należy wtedy również udać się po poradę do lekarza).

Ukąszenie żmii. W okolicy miejsca ukąszenia — powyżej rany — należy założyć szybko opaskę uciskową, by jad się nie rozszedł. Dobrze jest na ranę przystawić bańkę, by z krwią spłynęła część jadu. Jeśli jest surowica — dać natychmiast zastrzyk (domięśniowo, część surowicy można wstrzyknąć w miejsce ukąszenia). Gdy choremu robi się słabo — podać mu czarną kawę lub krople nasercowe i szybko odesłać do lekarza.

Oparzenia. Rozróżnia się trzy stopnie oparzenia: I stopień — na skórze występuje silne zaczerwienienie i obrzęk. Pierwsza pomoc polega na przyłożeniu na oparzone miejsce gazy nasączonej spirytusem. Jeśli brak spirytusu można posypać oparzone miejsce talkiem, mąką kartoflaną, sodą oczyszczoną lub stosować zimne okłady z 3 % roztworu sody albo 1 % roztworu nadmanganianu potasu. II stopień — prócz wymienionych objawów występują pęcherze. Na miejsce oparzenia nałożyć jałowy opatrunek (nie wolno przecinać pęcherzy) i wezwać lekarza. III stopień — skóra i leżące pod nią tkanki obumierają, a niekiedy ulegają

zwęgleniu. Pierwsza pomoc polega na założeniu jałowego opatrunku i przewiezieniu poparzonego do szpitala.

Odmrożenia. Przy lekkim odmrożeniu (pierwszego stopnia) skóra staje się bladoszara i traci czucie. Należy nacierać miejsca odmrożone welnianym materiałem lub czystą suchą ręką, aż do zaczerwienienia skóry. Odmrożyny przeciera się spirytusem i smaruje maścią tranową lub ichtiolową.

Ratowanie tonących. Prócz licencjonowanych ratowników i osób znających chwyt ratownicze, wszyscy inni mogą stosować tylko sposoby pośredniego ratowania osoby zagrożonej utonięciem. Ratowanie pośrednie wymaga, aby ratujący miał pod stopami trwałe oparcie: brzeg, kładka, łódź lub dno (tylko gdy jest płytko). Udzielenie pomocy w formie bezpośredniej jest możliwe wówczas, gdy tonący zachował przynajmniej resztki świadomości i siły. Jest kilka sposobów chwytania i holowania tonącego. Najczęściej stosowane pokazano na rys. 84 a, b, 85. Jeśli ratowany po przyholowaniu do brzegu nie stracił przytomności, należy pomóc wyjść mu z wody, zdjąć mokrą odzież, po czym położyć go i ciepło okryć podając w celu rozgrzania i pobudzenia obiegu krwi — ciepły napój. Ratujący ma obowiązek przekazania ratowanego po opiekę lekarza. W przypadku, gdy ratowany jest nieprzytomny, należy po wyniesieniu na brzeg, położyć go na wznak z ramionami przy udach, na twardym, płaskim podłożu. Następnie otworzyć mu usta i palcem owiniętym gazą lub jakimkolwiek czystym materiałem usunąć zanieczyszczenia z jamy ustnej (śluz, szlam, pokarm) i przystąpić do wykonania sztucznego oddychania metodą usta — usta lub usta — nos. W tym celu ratujący klęka z boku przy głowie ratowanego twarzą do niego. Jedną ręką ujmuje głowę leżącego do tyłu, drugą podsuwa mu pod kark unosząc głowę ku przodowi i ku górze tak, by żuchwa ratowanego wystawała przed szczękę górną, a następnie odchyła głowę ratowanego głęboko do tyłu. Następnie ratujący kładzie jedną rękę na czole ratowanego, a drugą na żuchwie (głowa leżącego nie powinna zmienić położenia), wykonuje ustami wdech, przykładając je do ust ratowanego, zaciskając ręką

a



b



Rys. 84. a, b. Przykłady chwytania tonącego .



Rys. 85. *Sposób holowania tonącego.*

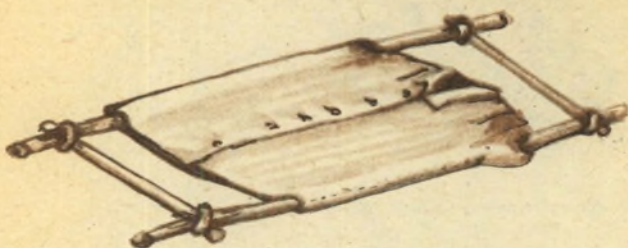
leżącą na czole jego nos i wdmuchuje powietrze, po czym odejmuje usta, robi ponowny wdech i znowu wdmuchuje powietrze do ust ratowanego. Powietrze wdmuchiwać należy 12 do 16 razy na minutę. Oddychanie usta — nos wykonuje się w tym samym położeniu tylko ratujący zatyka ręką, leżącą na żuchwie — usta ratowanego, a powietrze wdmuchuje do jego nosa, obejmując go ustami. Odmianę — usta — nos stosuje się przy ratowaniu dzieci lub osób o wątłej budowie. Sztuczne oddychanie wolno przerwać przed przybyciem lekarza tylko w przypadku, gdy ratowany zacznie sam oddychać.

Transportowanie chorego

Każdy udzielający pierwszej pomocy, decydując się na przetransportowanie chorego, powinien pamiętać, że:

- pod uszkodzoną kończynę należy podłożyć miękki przedmiot;
- ranni w tył głowy lub plecy — powinni leżeć na boku;

- rannych w twarz i nieprzytomnych, wymiotujących, układa się na boku z twarzą zwróconą w dół;
- przy urazach klatki piersiowej i szyi chorych umieszcza się w pozycji półsiedzącej;
- przy urazach kręgosłupa — chorych umieszcza się na wznak na twardym podłożu (deska);



Rys. 86. *Prowizoryczne nosze do transportu chorego.*

- przy urazach brzucha — chorych kładzie się na wznak z ugiętymi kolanami (włożyć wałek);
- chorzy w czasie chłódów powinni być ciepło okryci;
- należy unikać we wszystkich wypadkach nagłych wstrząsów, gdyż mogą one wpłynąć ujemnie na stan chorego.

Kultura w turystyce

Obowiązujące w życiu codziennym normy kulturalnego zachowania nie tracą swej aktualności na wędrownie turystycznej. Przeciwnie, przestrzeganie ich staje się jednym z głównych warunków powodzenia imprezy. Każdego, kto uważa się za turystę powinno cechować zawsze kulturalne zachowanie zarówno w czasie wędrowki, jak też w trakcie zwiedzania obiektów zabytkowych, muzeów, zakładów pracy, pobytu na wsi czy w mieście, a także w schronisku i na biwaku.

Na wędrownie w małym, a także i w większym zespole, bez względu na to czy wędrujemy pieszo, rowerami czy płyniemy wodą, obowiązuje koleżeństwo, wzajemna pomoc i świadoma dyscyplina, której powinni przestrzegać i kierownik zespołu i przewodnik, a także wszyscy pozostali uczestnicy (punktualność na zbiórkach i wspólnych zajęciach, zgłaszanie odejścia od grupy, przestrzeganie ustalonej trasy itp.).

Należy unikać hałaśliwego zachowania się zarówno w terenie (płoszenie zwierzyny) jak i w punkcie noclegowym (regulamin hotelu, schroniska). Jeśli posiadamy na wycieczce tranzystor to trzeba starać się, aby nie przeszkadzał on innym. Nie każdy ma przecież ochotę słuchać...

Ważną zasadą jest absolutne unikanie w czasie wycieczki czy innej imprezy turystycznej używania napojów alkoholo-

lowych, nawet wina i piwa. Picie alkoholu obniża sprawność fizyczną i najczęściej uniemożliwia udział w imprezie turystycznej. Dlatego dobry turysta nie tylko tę zasadę stosuje do siebie, ale także powinien oddziaływać na przyjaciół z którymi wędruje.

Wędrując ścieżkami turystycznymi należy chronić znaki i drogowskazy przed bezmyślnym niszczeniem (a zniszczone w miarę możliwości poprawić), nie skracać trasy na zakosach, szczególnie w górach, gdyż rozdeptana ścieżka może być później rozmyta przez wodę deszczową. Ochrona dotyczy także znaków tras narciarskich jak również znaków na szlakach wodnych. Trzeba pamiętać, że uszkodzenie lub zniszczenie znaku to nie tylko strata materialna i dezinformacja turystów na szlaku, ale także często narażenie na niebezpieczeństwo (np. znaki ostrzegawcze lub zakazu zimą w górach czy na trasie wodnej) innych, ale także i siebie.

Opuszczając miejsce postoju czy biwaku należy je zostawić uporządkowane, tak aby przybyli po nas turyści nie dostrzegli śladów naszego pobytu. Jeśli zostawimy ślady naszego biwakowania w postaci puszek, papierów, słoików, to nie bądźmy rozgoryczeni, jak na swoim kolejnym biwaku zastaniemy taki sam obraz.

Wycinanie inicjałów na drzewach, rysowanie na ścianach budynków i skał, rozbieranie zachowanych ruin, a także bezmyślne rwanie kwiatów to niestety wcale nierzadkie przykłady wandalizmu z jakimi spotykamy się na szlakach, dokonywane przez pseudo-turystów. Przeciwdziałajmy tym negatywnym zjawiskom, oddziałujmy na innych, bo przecież zabytki, przyroda to nasza wspólna własność.

W muzeach nie dotykajmy eksponatów, nie hałasujmy i przestrzegajmy zaleceń oprowadzającego. W miejscowościach i w zakładach pracy, zwiedzanych na trasie, powinniśmy nawiązywać przyjazne stosunki z miejscową ludnością, mieć zawsze do wszystkich spotkanych na szlaku osób życzliwy stosunek, szanować ich zwyczaje i cenić pracę każdego.

Zbiór zasad postępowania, które powinny obowiązywać

wszystkich turystów zawarty jest w Karcie Turysty. 12 haseł, które stanowią jej treść wybrano w drodze konkursu przeprowadzonego wśród szerokich rzesz członków organizacji turystycznych i młodzieżowych. Warto je znać i upowszechniać:

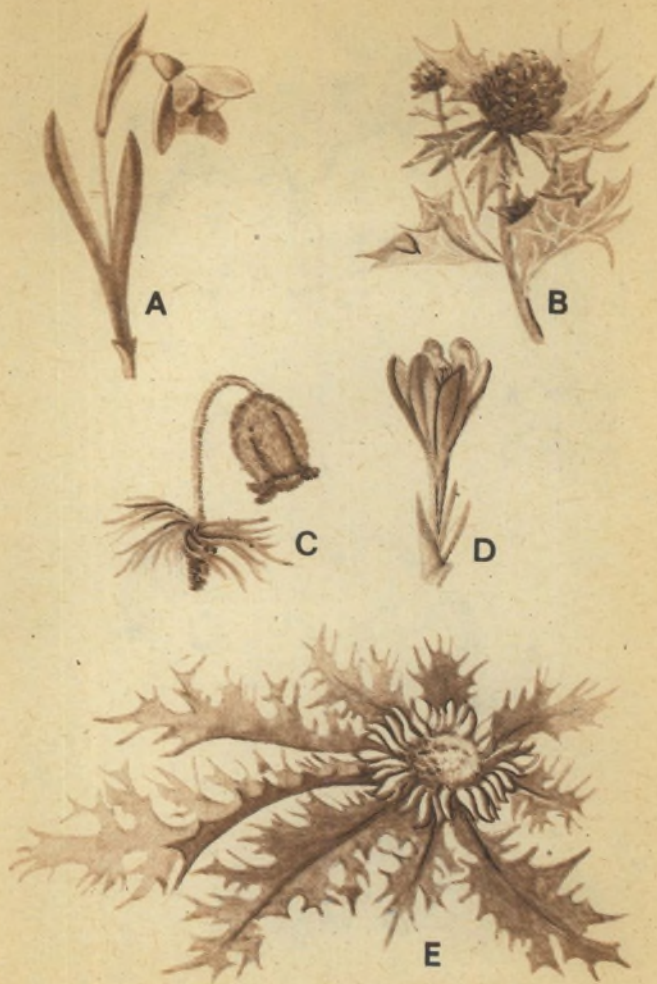
Karta Turysty

1. Turystyka odradza Twe siły, pomaga każdemu, szczególnie młodzieży poznawać socjalistyczną ojczyznę.
2. Przyroda i dorobek kultury są własnością całego narodu — i Ty jesteś za nie odpowiedzialny.
3. Turysta Twój przyjaciel — służ mu radą i pomocą.
4. Zwiedź to o czym czytałeś — poczytaj o tym co masz zwiedzić.
5. Dopuść naturę do głosu — nie hałasuj.
6. Zostaw miejsce pobytu w takim stanie, w jakim chciałbyś je zastać.
7. Ogień i szkło źródłem niebezpieczeństw — uważaj!
8. Alkohol wrogiem turystyki — unikaj go na wycieczce.
9. Zachowaj ostrożność — Twoja lekkomyślność zagraża Tobie i innym.
10. Turysta wszędzie gościem — pozostawiaj po sobie dobre wspomnienie.
11. Nie bądź obojętny wobec niewłaściwego zachowania innych.
12. Dobry humor pomaga turyście w każdej sytuacji — uśmiechnij się.

Niewątpliwą atrakcją wędrówek po kraju są ciekawe formy naszej przyrody ojczystej. Zmęczeni życiem szybkim, hałaśliwym, wśród kurzu i dymu uciekamy w poszukiwaniu jakiejś „odtrutki” na ujemne cechy cywilizacji nad wodę, do lasu, w góry, wszędzie tam, gdzie zbliżeni do naturalnych warunków przyrody możemy zapomnieć o naszych codziennych obowiązkach, wypocząć. W ciągu wieków człowiek zbyt eksplloatował przyrodę, nie starając się uzupełnić ubytków. Efektem tego są dziś niewielkie połacie lasu, coraz mniejsze przestrzenie wodne, a gdy do tego dojdzie jeszcze zanieczyszczenie środowiska, naprawdę mało znajdziemy miejsc do prawdziwego wypoczynku. Dlatego w interesie własnym oraz przyszłych pokoleń powinniśmy starać się chronić ginące okazy drzew, kwiatów, zwierząt. W Polsce ochrona przyrody została usankcjonowana specjalnymi ustawami. Podlega jej wiele gatunków drzew, kwiatów, różne formy skalne, krajobraz i niektóre gatunki zwierząt.

Rośliny chronione

- 5 gatunków drzew: cis, limba, brzoza ojcowska, jarząb szwedzki i brząk (brekinia);



Rys. 87. Rośliny chronione: **A.** śnieżyczka; **B.** mikołajek nadmorski; **C.** sasanka; **D.** szafran spiski (krokus); **E.** dziewięcisz.



Rys. 88. Zwierzęta chronione: **A.** kormoran; **B.**łoś; **C.** świstak; **D.** perkoz;
E. salamandra.

- 8 gatunków krzewów i krzewinek: bluszcz leśny (okazy kwitnące), kosodrzewina, wiśnia karłowata, wawrzynek wilczelyko, wawrzynek główkowy, wiciokrzew pomorski, kłokoczka południowa i różanecznik żółty (azalia leśna);
- 41 gatunków roślin: zielnych, w tym: szarotki, goryczki, zawilce, sasanki, widłaki, paprocie, śnieżyczki i rościszeki;
- 15 roślin leczniczych i przemysłowych rosnących dziko, w tym: grzybień białe, konwalie majowe, pierwiosniki lekarskie i zimowity jesienne.

Zwierzęta chronione

- 10 gatunków owadów, w tym: trzmiele, chrząszcz jelonka i ćma Trupia Główka;
- 8 gatunków płazów, w tym: salamandry, traszki i ropuchy;
- 7 gatunków gadów, w tym: żółwie błotne, węże — zaskrońce i jaszczurki zwinka i żyworodna;
- 85 gatunków ptaków, w tym: jaskółki, kukułki, dzięcioły, sowy, wilgi, słowiki, mewy, kormorany i bociany;
- 18 gatunków ssaków, w tym: niedźwiedzie, kozice, bobry, jeże, żbiki i nietoperze.

W niniejszym poradniku ze względu na ograniczone miejsce podano tylko przykładowo po kilka gatunków roślin i zwierząt chronionych. Pełny ich wykaz znaleźć można w poradniku turystycznym S. Sosnowskiego i J. Stykowskiego „Sakwa włóczykija”.

Parki narodowe, rezerваты, pomniki przyrody

Ochronie podlegają nie tylko pojedyncze gatunki roślin czy zwierząt, ale także całe kompleksy leśne czy wodne. Objęto je ustawową ochroną i w związku z tym są miejscami, w których rządzą tylko prawa przyrody, stanowiąc dla turystów dużą atrakcję. Parki narodowe obejmują duże obszary (o powierzchni minimum 500 ha), wyróżniające się

bogactwem elementów pierwotnej przyrody i pięknem krajobrazu. Zwiedzając je należy pamiętać, że są one tere-
nem specjalnym, na którym obowiązują specjalne prawa.
Na obszarze parku narodowego:

- wędrowka dozwolona jest wyłącznie ścieżkami ozna-
kowanymi;
- nie wolno płoszyć zwierząt i niszczyć żadnych roślin;
- biwakować i palić ogniska można wyłącznie w miej-
scach wyznaczonych na te cele przez służbę leśną;
- należy przestrzegać wszystkie lokalne przepisy doty-
czące danego parku.

W Polsce znajdują się następujące parki narodowe (rys.
89):

Babiogórski Park Narodowy (10) — górna partia ma-
sywu Babiej Góry, strome urwiska skalne, lasy świerkowe
o charakterze pierwotnym, rzadka roślinność i ciekawy
zwierzostan.

Białowiecki Park Narodowy (4) — Puszcza Białowie-
ska położona na terenie województwa białostockiego —
największy, zbliżony do pierwotnego obszar leśny na niżu
Europy Środkowej. Bogaty i różnorodny drzewostan, wy-
jątkowo bogata fauna, m.in. żubry, łosie, tarpany, głuszce,
bataliony. Jedyne w Polsce park narodowy zamknięty, bez
siedzib ludzkich.

Bieszczadzki Park Narodowy (13) — obejmuje naj-
piękniejsze partie Bieszczadów z Tarnicą, Haliczem, Krze-
mieniem i Połonią Caryńską, rozległe lasy mieszane z prze-
wagą buków, naturalne ostoje zwierząt, m.in. niedźwiedzi
żubrów, rysiów, żbików i jeleni karpackich. Występują tu
również liczne gatunki rzadkich ptaków.

Kampinoski Park Narodowy (5) — położony nieopodal
Warszawy, obejmuje teren bagienno-wydmowy, pozosta-
łość dawnej Puszczy Mazowieckiej. Wśród wielu gatunków
zwierząt: łosie, borsuki, a z ptactwa: czaple, żurawie i soko-
ły wędrowne.

Karkonoski Park Narodowy (6) — obejmuje główny
grzbiet Karkonoszy, osobliwe grupy skalne, kotły polo-
dowcowe i stawy, liczne gatunki ptactwa i drobnych



Rys. 89. Rozmieszczenie parków narodowych w Polsce.

ssaków. (Po drugiej stronie granicy czeski Karkonoski Park Narodowy.)

Ojcowski Park Narodowy (9) — piękne fragmenty Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej z doliną Prądnika, liczne grupy skalne o oryginalnych kształtach i wiele grot ze śladami ludzi z okresu paleolitu, rzadka roślinność.

Pieniński Park Narodowy (12) — niewielkie pasmo górskie, wapienne, z przełomem Dunajca, rzadka roślinność i ciekawy drzewostan: na Dunajcu organizowany malowniczy spływ tratwami. (Po drugiej stronie granicy słowacki park narodowy.)

Roztoczański Park Narodowy (8) — obejmuje zwarty obszar lasów mieszanych na pofalowanym Roztoczu (rejon Zwierzyńca) z pięknymi rezerwatami jak: Bukowa Góra, Nart-Czerkies, Obrocz. Dużo rzadkich roślin. Występuje tu wąż eskulap, najrzadszy i największy wąż w Polsce.

Słowiński Park Narodowy (1) — park na pograniczu województwa gdańskiego i słupskiego — w rejonie zamieszkiwanym dawniej przez Słowińców. Obejmuje część wybrzeża Bałtyku z krajobrazem wydmowym oraz jeziora: Łebsko i Gardno z dużym bogactwem ptactwa wodnego i błotnego, wśród którego jest wiele rzadkich gatunków. Spotykamy się tu ze zjawiskiem „wędrujących” wydym.

Świętokrzyski Park Narodowy (7) — to położone w pasmie Łysogór z Łysicą i Łysą Górą piękne lasy jodłowe (Puszcza Jodłowa), modrzewiowe i gołoborza. Dużo tu innych rzadkich roślin, a także ptactwa.

Tatrzański Park Narodowy (11) — obejmuje teren Tatr Polskich, wysokogórski o charakterze alpejskim, z rzadkim starodrzewem, roślinnością alpejską i rzadkimi gatunkami zwierząt jak kozice, świstaki i niedźwiedzie. (Po drugiej stronie granicy — analogiczny: Słowacki Tatrzański Park Narodowy.)

Wielkopolski Park Narodowy (3) — położony nieopodal Poznania, obejmuje jeziora (z pięknym Jeziorem Góreckim na czele), lasy, duże bogactwo ptactwa, w tym wiele rzadkich gatunków.

Woliński Park Narodowy (2) — park nadmorski na wyspie Wolin. Urwiste brzegi, nadmorskie jeziora śródlądne, rzadkie okazy roślinności i ptactwa m.in. orły bieliki i kormorany.

Rezerваты przyrody obejmują określone obszary, w których podlega ochronie cała przyroda lub niektóre jej składniki, bądź też cechy krajobrazu (jest ich na terenie całego kraju ok. 550, w tym ponad 120 ścisłych). Wyróżnia się następujące rodzaje rezerwatów:

- leśne, w których chroni się resztki pierwotnych lasów;
- roślinne, utworzone w celu ochrony bardzo rzadkich roślin;

- torfowiskowe, umożliwiające badania naukowe nad resztkami pierwotnych zbiorowisk torfowiskowych;
- stepowe, skrawki stepów pozostałe w Polsce z dawnych okresów klimatycznych;
- skalne, które zabezpieczają osobliwe twory geologiczne, najczęściej o osobliwych kształtach, zbiorowiska kryształów, minerałów, jaskinie i groty;
- wodne, a więc osobliwe źródła, wodospady i roślinność z nimi związana;
- zwierzęce, hodowlane, służące hodowli rzadkich, już ginących, zwierząt jak np. żubrów, łosi, bobrów oraz chroniące zwierzęta żyjące dziko w naturalnych warunkach.

Część rezerwatów jest uznana ustawowo za **ściśle**, w których chroni się całą przyrodę i zakazane są wszystkie czynności gospodarcze. Do najciekawszych rezerwatów ścisłych w Polsce należą: Jaskinia „Raj” pod Kielcami, Cisy Staropolskie im. L. Wyczółkowskiego w Wierchlasie (Bory Tucholskie); Bursztynowa Góra (kopalnia bursztynu) w woj. gdańskim; źródła Wisły na stoku Baraniej Góry; skałki „Piekło” pod Nieklaniem koło Końskich; Osiedle Kormoranów nad Brdą; przełom Białki pod Krempachami na Podhalu; wąwóz Homole koło Szczawnicy; Błędne Skały na Ziemi Kłodzkiej i Prządki — formy skalne koło Krosna.

Pojedyncze ustawowo chronione, okazy przyrodnicze, noszą nazwę **pomników przyrody**. Wszystkie są oznakowane specjalnymi tablicami. Mamy ich w Polsce ok. 6000, a znajdują się wśród nich stare lub rzadkie drzewa, głazy narzutowe, osobliwe skały-groty... Oto przykładowo kilka wybranych pomników przyrody: dąb — olbrzym w Kadynach koło Elbląga; grzyb skalny w Kobyle — Frysztak koło Strzyżowa; „Tryglaw” — olbrzymi głaz w Tychowie koło Białogardu; tuja — olbrzym na dziedzińcu katedry w Kamieniu Pomorskim; „Sekwoja” — drzewo mamutowe w Górach Bukowych koło Szczecina i dąb „Bartek” koło Zagnańska w woj. kieleckim.

Wspomnieć należy jeszcze o parkach ogrodowo-pałaco-

wych w stylu francuskim z symetrycznymi klombami i alejami oraz w stylu angielskim — z drzewostanami i florą rozwijającą się w sposób naturalny, które, również ustawowo chronione, są atrakcyjnymi obiektami turystycznymi.

Calością spraw związanych z ochroną przyrody w terenie zajmują się z ramienia Ministerstwa Leśnictwa i Przemysłu Drzewnego — konserwatorzy przyrody w urzędach wojewódzkich i powiatowych. Współdziała z nimi społeczna Straż Ochrony Przyrody, w której skład wchodzi m.in. działacze turystyczni z PTTK. Strażnicy przy pełnieniu swych społecznych obowiązków wykonują funkcje organu administracji państwowej. Każdy turysta powinien współdziałać ze strażnikami jak również służbą leśną w pracach nad zachowaniem piękna naszej przyrody i krajobrazu.



Rys. 90. Tropy zwierząt: **a.** sarna; **b.** jeleń; **c.** dzik; **d.** wiewiórka; **e.** zając.

Przyroda zimą

Najczęściej uprawiamy turystykę latem. Wtedy bowiem wszystkie walory przyrodnicze naszego kraju są w pełnej krasie. Warto jednak obserwować przyrodę również zimą, szczególnie gdy jest śnieg. Białe, oszronione lub otulone śniegiem drzewa są inne niż latem, ale nie oznacza to, że mniej ciekawe. Taką zimową wyprawę do lasu można połączyć z akcją dokarmiania zwierząt, oczywiście przeprowadzając ją w porozumieniu ze służbą leśną, która chętnie skorzysta z takiej pomocy. W trakcie zimowej wędrówki możemy także odczytać ze śniegu życie lasu, tropić ślady ptaków i zwierząt. Obserwacja tych tropów to miłe uzupełnienie programu wyprawy, szczególnie wtedy, gdy uda się nam rozpoznać zwierzę, które ślady na śniegu pozostawiło. Tropy mogą być także przedmiotem konkursu — zabawy turystycznej: kto więcej różnych tropów odnajdzie i kto prawidłowo je rozpozna. Dla ułatwienia przedstawiamy na rys. 90 tropy zwierząt, które najczęściej spotyka się zimą na polach i w lasach: jelenia, dziką, sarną, zającą, wiewiórkę.

Wędrując szlakami turystycznymi, w czasie zwiedzania miast i miasteczek często napotykamy oznaczone specjalnymi tablicami obiekty, które jako zabytki są przedmiotem powszechnego zainteresowania turystów. Znajdują się one pod ustawową ochroną państwa... dla zachowania i należytego utrzymania tak, aby służyły nauce i popularyzacji wiedzy, stanowiły trwały element rozwoju kultury narodowej i były czynnym elementem życia współczesnego społeczeństwa socjalistycznego.

Ochrona dóbr polega na zabezpieczeniu ich przed zniszczeniem, uszkodzeniem, dewastacją, na zapewnieniu warunków trwałego zachowania, na ich konserwacji, restauracji lub odbudowie opartej na zasadach naukowych. Sprawami tymi zajmuje się Ministerstwo Kultury i Sztuki poprzez Zarząd Muzeów i Zabytków oraz wojewódzkich (miejskich) konserwatorów zabytków.

Pod ochroną ustawową znajdują się m.in.:

- zabytki budownictwa, urbanistyki i architektury, np. historyczne założenia urbanistyczne miast i osiedli, parki i ogrody dekoracyjne, budowle i ich wnętrza;
- zabytki historyczne jak np. pola bitew, miejsca upamiętnione walkami o niepodległość i sprawiedliwość społeczną, obozy zagłady oraz inne budowle i przedmioty związane z ważnymi wydarzeniami historycznymi

lub działalnością instytucji i wybitnych postaci historycznych;

■ zabytki etnograficzne, jak typowe układy zabudowy osiedli wiejskich i budowle wiejskie, szczególnie charakterystyczne oraz wszelkie urządzenia, narzędzia i przedmioty będące świadectwem gospodarki, twórczości artystycznej, pojęć, obyczajów i innych dziedzin kultury ludowej;

■ zabytki techniki i kultury materialnej, jak stare kopalnie, huty, warsztaty, budowle, konstrukcje, urządzenia, środki transportu, maszyny, narzędzia, instrumenty naukowe i wyroby szczególnie charakterystyczne dla dawnych i nowych form gospodarki, techniki i nauki, gdyż są unikatami lub wiążą się z ważnymi etapami postępu technicznego.

Państwo objęło ustawową ochroną tysiące zabytków, różnych rodzajów. Tylko murowanych zabytków architektury mamy ok. 30 000, a zabytków drewnianych ok. 40 000. Warto wiedzieć, że wśród tych kilkudziesięciu tysięcy zabytków architektury znajdują się zabytki o różnej wartości naukowej i historycznej, a także w różnym stanie technicznym. Dlatego też każdy z tych obiektów (zespołów) został zaliczony do jednej z pięciu grup (I—IV i 0) z tym, że najcenniejsze z nich, o najwyższej wartości historycznej, artystycznej i naukowej, uznane za pomniki kultury w skali światowej znajdują się w grupie „0”.

A oto wykaz najcenniejszych polskich zabytków architektury (wg stanu na dzień 1 stycznia 1975 r.):

1. **Arkadia** (wieś koło Łowicza). Piękny i oryginalny park romantyczny z budowlami, założony w 1778 r. przez H. Radziwiłłową. Znajdują się w nim wzniesione w stylu klasycznym: Świątynia Diany, Przybytek Arcykapłana, Świątynia Sybilli, mur z Kariatydami oraz Domek Gotycki.

2. **Baranów Sandomierski**, miasto nad Wisłą. Zespół pałacowy jest jedną z najpiękniejszych budowli renesansowych tego typu w Polsce. Wzorowany na zamku wawelskim (z wewnętrznym dziedzińcem) jest otoczony

z 3 stron arkadami. Dookoła pałacu, w którym mieści się m.in. muzeum siarki, park.

3. **Boguszyce** (wieś koło Rawy Mazowieckiej). Kościół Św. Stanisława jeden z najcenniejszych zabytków architektury drewnianej w Polsce z XVI w. W zabytkowych wnętrzach m.in. renesansowa polichromia z 1558 r., tryptyki późnogotyckie z XVI w. i ołtarz barokowy z XVIII w.

4. **Brzeg**. Zespół zamkowy, ongiś rezydencja Piastów śląskich z XIII—XV w., wzorowany na wawelskim. Ciekawe wyposażenie wnętrz. Na górnym fryzie bramy zamkowej popiersia książąt — Piastów. W zamku muzeum.

5. **Chelm**. Kościół parafialny, popijarski, późnobarokowy z XVIII w. Wnętrza o wystroju rokokowym m.in. rzeźby i malowidła ściennie z 1758 r.

6. **Częstochowa**. Zespół klasztorny Paulinów na Jasnej Górze, założony w 1382 r., przebudowany w potężną twierdzę w XVII w., znaną z obrony Częstochowy przed Szwedami (1655 r.). Duży kościół klasztorny, gotycki z XV w. (wieża 105 m), przebudowany na bazylikę, wyposażenie barokowe; w gotyckiej kaplicy ołtarz MB Częstochowskiej, z hebanu i srebra. W zespole klasztor-nym m.in. skarbiec z cennymi zbiorami, bogato wyposażona biblioteka i stara drukarnia.

7. **Dębno** (wieś koło Nowego Targu). Kościół Św. Michała Archaniola, cenny zabytek budownictwa drewnianego (z modrzewia) z XV w., często zwany „zbójnickim”, gdyż podobno budowali go górale — zbójnicy. Słynie ze wspaniałej polichromii, dzieła ludowego artysty z 1500 r. oraz tryptyku z XVI w.

8. **Frombork**. Wzgórze Katedralne, na którym znajdują się zabytkowe obiekty z XIV—XV w.: katedra, dom kapituły, kanonie, mury, baszty i wieże. W jednej z wież (Wieża Kopernika) mieściła się ongiś pracownia wielkiego astronoma. W pałacu biskupim Muzeum Kopernika, a na Wieży Radziejowskiego planetarium.

9—13. **Gdańsk**. Główne Miasto wraz z zabytkami przylegającymi — po prawej stronie Raduni. W tym wiel-

kim zespole znajdują się m.in. piękne kamieniczki na Długim Targu ze słynną Złotą Kamienicą z XVII w. (najładniejsza kamieniczka starego Gdańska) i Dworem Artusa z XV w.; fontanna Neptuna, renesansowe bramy i baszty obronne. Ratusz Głównego Miasta, piękna gotycka budowla XIV—XV w. ze strzelistą wieżą (82 m) zwieńczoną hełmem i złożoną statuą Zygmunta Augusta. Cenne wnętrza z ekspozycją muzealną. Kościół Mariacki, monumentalna budowla gotycka zbudowana w l. 1342—1502. Największy kościół w Polsce (długość 105 m, szerokość 68 m, wysokość wieży 78 m). Zespół Wielkiej Zbrojowni, dawny arsenał gdański z XVII w. w stylu gdańskiego manieryzmu. Zespół twierdzy Wisłoujście z XVI—XVII w., zabytkowe obwarowania wokół wieży — latarni z 1482 r. Dawny port wojenny Rzeczypospolitej.

14. **Gniezno.** Kościół katedralny Wniebowzięcia NMP. Słynna świątynia założona w X w., później na jej miejscu wzniesiono nową, gotycką (1550—95) z bogatym wyposażeniem wnętrza i pięknymi rzeźbami nagrobnymi. Tu m.in. znajdują się spiżowe drzwi z XII w., jedno z najwybitniejszych dzieł metaloplastyki romańskiej w Europie, na których przedstawiono sceny (18) z życia i śmierci Św. Wojciecha.

15. **Haczów** (wieś koło Krosna). Kościół parafialny, gotycki, drewniany z XV w., jeden z najstarszych kościołów tego typu w Polsce. Znajduje się tu cenna polichromia z 1494 r. i początku XVI w.

16. **Henryków.** Zespół opactwa Cystersów, w którym powstała słynna „Księga Henrykowska” z pierwszym zapisanym polskim zdaniem. W kościele (XIII w.) bogate, barokowe wyposażenie wnętrza.

17—18. **Kazimierz Dolny.** Kamienica Pod św. Krzysztofem i kamienica Pod św. Mikołajem, cenne późnorenesansowe kamieniczki mieszczańskie o bogatej manierystycznej dekoracji rzeźbiarskiej.

19. **Kielce.** Zespół pałacu biskupiego, przykład budownictwa barokowego (XVII—XVIII w.). Szczególnie

piękne są portale barokowe i dekoracje malarskie z XVII w. W pałacu muzeum.

20—29. **Kraków.** Zespół budowli Wzgórza Wawelskiego. Zamek — dawna siedziba królów polskich, najcenniejszy pomnik historii i kultury narodowej. Obecnie obiekt muzealny (Państwowe Zbiory Sztuki na Wawelu, sale i komnaty, skarbiec koronny, zbrojownia). W zespole zamkowym m.in. katedra z 1364 r. z cenną Kaplicą Zygmuntofską (renesans), kryptą św. Leonarda i grobami królewskimi (zabytkowe sarkofagi — dzieła sztuki) oraz zespół murów obronnych z potężnymi basztami. Średniowieczna zabudowa Starego Miasta w obrębie plant, z Rynkiem i licznymi uliczkami. Kościół Mariacki zbudowany w XII—XIII w. z różnorodnym, cennym wyposażeniem wnętrza, m.in. słynnym ołtarzem Wita Stwosza i średniowiecznymi witrażami z XIV w. Kościół Św. Anny, z XVII w., o wyjątkowo cennym wyposażeniu barokowym. Zespół klasztorny Augustianów z potężnym kościołem Św. Katarzyny z XIV w. Zespół klasztorny Jezuitów z barokowym, najstarszym w tym stylu kościołem Św. Piotra i Św. Pawła (potężna kopuła na planie krzyża). Zespół klasztorny Kamedułów na Biełanach, wczesnobarokowe budowle z XVII w. (kościół: wybitne dzieło w stylu baroku włoskiego) i oryginalne pustelnie zakonne (eremy). Pozostałości obwarowań miejskich, średniowieczne fortyfikacje z 1307 r. z Bramą Floriańską, basztami i Barbakanem. Sukienice, średniowieczne kramy krakowskie z XIII w. Collegium Maius Uniwersytetu Jagiellońskiego, średniowieczny budynek uniwersytecki z XV w.

30. **Krzeszów** (wieś koło Kamiennej Góry). Zespół opactwa Cystersów, w skład którego wchodzi kościół Panny Marii Łaskawej z 1728—35, jeden z najpiękniejszych zabytków baroku Śląska, o bogatym wnętrzu. W rokokowej kaplicy: mauzoleum Piastów śląskich. Obok drugi zabytkowy kościół Św. Józefa z wyjątkowo cennymi malowidłami ściennymi — dziełem M. Willmanna.

31. **Legnickie Pole** (wieś koło Legnicy). Zespół klasztorny Benedyktynek. Klasztor został wzniesiony na miejscu bitwy z Tatarami, w czasie której zginął Henryk Pobożny (1241 r.). Znajduje się tu wyjątkowo cenny kościół Św. Jadwigi z bogatym wyposażeniem wewnątrz. W pobliskim gotyckim kościółku znajduje się Muzeum Bitwy Legnickiej.

32. **Lidzbark Warmiński**. Zespół zamkowy, cenny zabytek architektury gotyckiej z XIV w. W zespole znajduje się także pałac biskupi (XVIII w.) zbudowany na zlecenie biskupa I. Krasickiego.

33. **Lubiąż** (wieś nad Odrą koło Brzegu Dolnego). Zespół opactwa Cystersów. W skład jego wchodzi olbrzymi barokowy gmach klasztorny z XVII w. (223 m długości frontu) i kościół gotycki z XIV w. z barokowym wyposażeniem wewnątrz i grobowcami Piastów śląskich.

34. **Lublin**. Kaplica Św. Trójcy z XIV w. na zamku o gotyckim sklepieniu opartym na jednym słupie posiada unikalną polichromię wykonaną przez malarzy ruskich w XV w.

35. **Łańcut**. Zespół zamkowy. Zamek, o charakterze twierdzy z XVII w., własność Lubomirskich, później Potockich, jest zabytkiem baroku i stanowi przykład dawnej siedziby magnackiej. Bogate wyposażenie wewnątrz (muzeum). W wozowni zamkowej słynna kolekcja powozów założona w 1929 r. (ponad 50 różnych pojazdów konnych z XVIII i XIX w.). W otoczeniu piękny park — rezerwat.

36. **Malbork**. Zespół zamkowy. Średniowieczna twierdza jest wybitnym przykładem zakonnego budownictwa obronnego (XVIII—XV w.). Składa się z Przedzamcza (wielka zbrojownia, ludwisarnia, kaplica, Baszta Maślan-kowa i domy gotyckie), Zamku Średniego i Zamku Wyso-kiego.

37. **Nieborów**. Zespół rezydencjonalny. Pałac ba-rokowy z XVII w. z ciekawymi zbiorami, a wśród nich bi-

biłoteka ze starodrukami (Oddział Muzeum Narodowego w Warszawie). Obok, również zabytkowe zabudowania gospodarcze oraz park krajobrazowy z XVII—XVIII w.

38. **Ostrów Lednicki** (wieś koło Łowicza). Ruiny kościoła i palatium — pozostałości zamku książęcego z X w. na wyspie Jeziora Lednickiego.

39. **Podklasztorze nad Pilicą** (wieś nad Pilicą koło Sulejowa). Wielki zespół klasztorny opactwa Cystersów o charakterze obronnym. W nim kościół romański z XIII w., stare budynki klasztorne (XIII—XIV w.) i mury obronne z bramami, wieżami i basztami (XV w.).

40—41. **Poznań**. Ratusz Staromiejski, najcenniejszy zabytek miasta, zbudowany jako gotycki w XIII w. odbudowany (XVI w.) w stylu renesansu. W nim piękna Sala Odrodzenia z 1515 r. oraz popularne „koziołki” w zegarze ratusza (muzeum). Kościół farny Św. Marii Magdaleny i Św. Stanisława. Bazylika barokowa z l. 1651—1732, o bogatej dekoracji rzeźbiarskiej i malarskiej.

42. **Raduż** (wieś koło Lubaczowa). Znajduje się tu zabytkowa, drewniana cerkiew z 1669 r.

43. **Radzyń Chełmiński**. Ruiny zamku z XIII—XV w., zbudowanego przez Krzyżaków jako twierdza. W początkach XV w. rezydencja wodza husytów Jana Žižki. W 1411 r. bronili go przed Krzyżakami rycerze Ziemi Chełmińskiej — członkowie Związku Jaszczurczego. Na pobliskim jeziorze rezerwat łabędzi i żurawi.

44—45. **Sandomierz**. Zabudowa Starego Miasta. Znajduje się tu piękny ratusz pamiętający czasy Kazimierza Wielkiego, gotycki Dom Długosza, Brama Opatowska, a we fragmencie murów miejskich — słynna Furta Dominikańska. Zespół klasztorny Dominikanów, w skład którego wchodzi kościół Św. Jakuba — pierwsza w Polsce budowla sakralna zbudowana z cegły (1206 r.) ze wspólnym portalem ceglany i dwoma starymi dzwonami (z 1314 i 1389 r.).

46. **Stargard Szczeciński**. Kościół Mariacki, olbrzymia, trójnawowa, halowa budowla gotycka z 1292 r.

(wysokość wnętrza 85 m). Ciekawy portal oraz 8 rzędów maszkaronów z XIV w.

47—52. **Toruń.** Zabudowa Starego i Nowego Miasta, ze starymi kamieniczkami gotyckimi, bramami i basztami (m.in. Krzywa Wieża) na Starym Mieście. Nowe Miasto posiada piękne kamieniczki renesansowe i barokowe (m.in. gospoda Pod Modrym Fartuchem i dawna Gospoda Murarska). Ratusz Staromiejski, budowla o 40 metrowej wieży, zbudowana w 1330 r., wybitny zabytek gotycki. Przed ratuszem pomnik Mikołaja Kopernika. Kamienica pod Gwiazdą (XVII w.) z bogatą dekoracją barokowej fasady. Obecnie Muzeum Sztuki Dalekiego Wschodu. Kościół parafialny Św. Jana Chrzciciela, wielka, gotycka budowla (z XIII—XIV w.) z zabytkowym wyposażeniem. M.in. znajduje się tu drugi co do wielkości dzwon w Polsce (po wawelskim Zygmuncie) o nazwie Tuba Dei z 1500 r. (średnica 2,17 m). Zespół klasztorny Cysterek, w którym kościół gotycki Św. Jana (XIV w.) o pięknym portalu i bogatym wyposażeniu wnętrza z różnych stylów. Zespół klasztorny Franciszkanów, z kościołem NMP (XIII—XIV w.) o wyposażeniu gotyckim i renesansowym.

53. **Trzebnica.** Zespół klasztorny Cysterek. Kościół Św. Jadwigi z XIII w. z romańskimi portalami i wyposażeniem w dzieła sztuki z różnych okresów. Sarkofagi św. Jadwigi i ks. Henryka Brodatego. Aż do 1939 r. były tu wygłaszane kazania w języku polskim.

54. **Ujazd** (wieś koło Opatowa). Ruiny zamku Krzyżtopór, wzniesionego w l. 1631—44 przez wojewodę Krzysztofa Ossolińskiego. 4 baszty zamkowe miały wyobrażać 4 pory roku, 12 wielkich sal — miesiące, 52 pokoje — tygodnie a 365 okien — dni. Wykuty w marmurze krzyż i topór (herb Ossolińskich) dał zamkowi nazwę. Zniszczony częściowo w czasie wojen szwedzkich, spłonął w 1770 r., kiedy zajmowali go konfederaci barscy.

55—56. **Warszawa.** Zespół pałacowo-parkowy Łazienki. Cenny zabytek architektury klasycystycznej w Polsce: Pałac na Wodzie — dawny pawilon łaźnienny

z XVII w., przebudowany na zlecenie Stanisława Augusta na reprezentacyjny pałac. Piękne wnętrza i zbiory sztuki (oddział Muzeum Narodowego). W parku Biały Domek, Pomarańczarnia, Pałac Myślewicki i Teatr na Wyspie. Zespół pałacowo-parkowy w Wilanowie, dawna rezydencja Jana III. Cenny zabytek baroku o bogato wyposażonych wnętrzach (oddział Muzeum Narodowego). Obok pałacu wielki park.

57. **Wąchock** (koło Starachowic). Zespół klasztorny opactwa Cystersów. Kościół i klasztor z XIII w., zabytek architektury romańskiej, wnętrza o wyposażeniu barokowym i rokokowym. Szczególnie cenne są portale romańskie (XIII w.), krużganki (XVII w.) i słynny kapitułarz klasztorny (XIII w.) z bogato rzeźbionymi kolumnami.

58. **Wiśnicz Nowy**. Zespół zamkowy (Kmitów), późnogotycki zbudowany w XVI—XVII w. z 4 narożnymi basztami i obwarowaniami bastionowymi typu nowowłoskiego.

59—61. **Wrocław**, Katedra Św. Jana Chrzciciela — olbrzymia budowla gotycka (XIII—XIV w.) z trzema pięknymi kaplicami: gotycka (XIV w.) i dwiema barokowymi (XVII i XVIII w.). Zespół zabudowy Ostrowia Tumskiego i Wyspy Piaskowej. Znajdują się tu m.in.: kościół Św. Marcina z XII w., kościół gotycki Św. Piotra i Św. Pawła z XV w., i kościół NMP z XIV w. Ratusz Staromiejski (XIV—XV w.) z 66 m wieżą, ceramicznym szczytem, bogatymi rzeźbami, wykuszami i fryzami.

62—63. **Zamość**. Zespół zabudowy miasta w granicach dawnej twierdzy. Jest to przykład zabudowy miasta w jednolitym stylu renesansu. Wśród cennych zabytków znajduje się tu m.in. piękny ratusz, bramy miejskie i liczne kamieniczki mieszczańskie. Zespół kolegiacki (XVI—XVII w.) z bogatą dekoracją rzeźbiarską. W bibliotece cenne inkunabuły i starodruki.

64. **Żagań**. Zespół pałacowy, z tryskrzydłowym pałacem barokowym (1674—1700) o cennych wnętrzach,

m.in. malowidła ściennie z 1758 r., oranżeria późnoklasy-
cystyczna z 1845—46 i wielki park z XVII—XVIII w.

Organizacją społeczną działającą w zakresie opieki nad
zabytkami jest PTTK, które powołało społeczną Komisję
Opieki nad Zabytkami oraz sieć społecznych opiekunów
zabytków. Dodać należy, że koła szkolne PTTK i szkoły
również uczestniczą w tym pożytecznym działaniu.

Najwięcej zabytków znajduje się jednak w muzeach.
Spotkać w nich można różnorodne eksponaty od archeo-
logicznych, poprzez cenne dzieła sztuki do wytworów
współczesnej i dawnej myśli technicznej. W Polsce mamy
około 300 muzeów, w tym muzea sztuki, historyczne, bio-
graficzne, etnograficzne, techniczne i przyrodnicze. Do
najciekawszych z nich należą: Państwowe Zbiory Sztuki
na Wawelu; Muzea Narodowe w Warszawie i w Poznaniu;
Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie; Muzeum In-
strumentów Muzycznych w Poznaniu; Muzeum Tatrzań-
skie w Zakopanem, Zbiory Czartoryskich w Krakowie;
Muzeum i Akwarium Oceanograficzne w Gdyni; Muzeum
Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu; Muzeum Litera-
tury w Warszawie; Muzeum Lenina w Poroninie; Muzeum
Ziemi w Warszawie; Muzeum Żup Królewskich w Wie-
liczce; Muzeum Rolnictwa w Śreniawie koło Poznania,
Muzeum Kurpiowskie (skansen) w Nowogrodzie Łom-
żyńskim; Muzeum Marynarki Wojennej i Okręt-Muzeum
„Błyskawica” w Gdyni; Muzeum Górnośląskie w By-
tomiu; Muzeum Kolejek Wąskotorowych w Wenecji koło
Brodnicy; Muzeum Filumenistyczne w Bystrzycy Kłodz-
kiej; Muzeum Papiernictwa w Dusznikach Zdroju; Muzeum
Sportu i Turystyki w Warszawie.

Niestety nie możemy mnożyć tu dalszych przykładów.
W każdym bowiem regionie znajduje się po kilkanaście
nawet ciekawych przykładów. Bardziej zainteresowanych
tym sposobem rozszerzania wiedzy o historii, kulturze
i osiągnięciach kraju musimy odesłać do opracowanego
przez prof. St. Lorentza „Przewodnika po muzeach i zbio-
rach w Polsce”.

Na nie mniejszą uwagę młodych turystów zasługują miejsca walk i męczeństwa narodu polskiego w czasie II wojny światowej, znajdujące się we wszystkich zakątkach kraju. Dzięki ofiarności całego społeczeństwa zostały one upamiętnione i stanowią pomniki niedalekiej przeszłości, o której młode pokolenie wie tylko z opowieści dorosłych, wspomnień, filmów. Koordynacją opieki nad tymi miejscami zajmuje się powołana ustawą sejmową Rada Ochrony Pomników Walki i Męczeństwa. Współpracuje z nią szereg organizacji społecznych i młodzieżowych, a wśród nich i PTTK. Wielu członków Towarzystwa, w tym i młodzi turyści z kół szkolnych są społecznymi opiekunami miejsc walki i męczeństwa.

Spośród wielu obiektów pamięci narodowej na specjalną uwagę zasługuje: Pomnik Ofiar Oświęcimia i muzeum na miejscu byłego obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu-Brzezince; pomnik i muzeum na terenie obozu koncentracyjnego na Majdanku w Lublinie; Pomnik Zaślubin Polski z Morzem w Kołobrzegu; Pomnik Obrońców Westerplatte w Gdańsku; Pomnik Bohaterów Warszawy („Nike”) w Warszawie; Pomnik Czynu Rewolucyjnego w Sosnowcu; Pomnik Czynu Powstańczego na Górze Św. Anny; Grób Nieznanego Żołnierza w Warszawie; Pomnik Zwycięstwa pod Grunwaldem; pomnik poległych partyzantów i ofiar terroru w Górach Świętokrzyskich; Pomnik Czynu Zbrojnego Gwardii i Armii Ludowej w Polichnie; obelisk na miejscu bitwy oddziału Batalionów Chłopskich pod Zaborem; cmentarz — miejsce masowej kaźni w Palmirach (Puszcza Kampinoska); Pomnik gen. „Waltera” Świerczewskiego w Jabłonkach (Bieszczady); Pomnik-mauzoleum na cmentarzu żołnierzy Armii Radzieckiej w Warszawie; cmentarz żołnierzy I Armii L.W.P. w Siekierkach nad Odrą; Pomnik Partyzantów w Końskim, pomnik ku czci pomordowanych w Stutthofie, pomnik na Obidowej w Nowotaraskim. Niezwykłym pomnikiem jest, budowany ze składek społeczeństwa Pomnik — Centrum Zdrowia Dziecka, poświęcony bohaterskim dzieciom polskim poległym w czasie II wojny światowej.

To jednak tylko mała część pomników walki i męczeństwa. Dalsze, pełniejsze informacje wraz z opisami można znaleźć w „Przewodniku po upamiętnionych miejscach walk i męczeństwa”, a także w licznych, niewielkich oddzielnych broszurkach wydawanych przez „Sport i Turystykę”. Nie omijajmy tych miejsc jeśli znajdują się na trasie wędrowki lub obok niej. A kiedy trafimy na miejsce położone w lesie czasem daleko od miejscowości, jak to bywa z mogiłami partyzanckimi, uporządkujmy je. Będzie to nasz hołd oddany poległym czy pomordowanym... Oni bowiem umarli, aby inni dzisiaj mogli żyć spokojnie.

Na wycieczkach i wędrownkach, podczas pobytu w miastach najczęściej zwiedzamy stare dzielnice, zabytkowe obiekty, muzea ze zbiorami sztuki. Wędrując zaś przez wsie najczęściej szukamy ośrodków sztuki ludowej: starych, drewnianych chat, wewnątrz z wystrojem folklorystycznym, nieraz odwiedzamy pracownie twórców ludowych (wycinanki, tkactwo, garncarstwo itd).

Jednak dobre poznanie kraju to nie tylko znajomość miejsc historycznych, osiągnięć kultury i sztuki, poznanie krajo-brazu czy przyrody. Nie można bowiem pominąć współczesnych osiągnięć człowieka w Polsce Ludowej. Zmiany jakie się dokonały podczas 30 ostatnich lat są tak ogromne, że nie możemy ich nie zauważyć. W miejscach nieużytków powstały ogromne fabryki, rozlewisk i moczarów wielkie sztuczne jeziora. Nie ma chyba w Polsce miejscowości, w której nie spotka się choćby jednego ciekawego obiektu współczesnego budownictwa.

Wędrownka przez wsie i miasta daje także okazję do ciekawych spotkań z miejscową ludnością i zapoznania się z jej warunkami życia i pracą. W ciągu ostatnich lat wieś zmieniła prawie całkowicie swoje oblicze. Szczególnie duże zmiany zaszły w gospodarstwach rolnych — państwowych i spółdzielczych, które stają się coraz silniejszymi jednostkami gospodarczymi, o dużym i różnorodnym parku maszynowym. Na polach i w gospodarstwach mo-

żemy zobaczyć nowe, ciekawe maszyny: wieloczynnościowe kombajny, koparki, traktory.

W wielu miastach powstały wielkie i nowoczesne zakłady przemysłowe, centra administracyjne. Niektóre z nich w okresie powojennym zwiększyły ilość mieszkańców nawet kilkakrotnie jak np. Lubin, Konin, Puławy, Tarnobrzeg, Turek, Jastrzębie, Tychy czy Płock. Poza potężnymi zakładami przemysłowymi zaciekać turystę mogą i liczne osiedla mieszkaniowe, gmachy użyteczności publicznej, nowe rozwiązania urbanistyczne, szerokie, nowoczesne arterie komunikacyjne, węzły i przejścia podziemne dla pieszych.

Wiele z tych obiektów z uwagi na swą formę, wyposażenie zostało włączonych do programów wycieczek, stając się obiektami turystycznymi. Zaliczają się do nich: Pałac Kultury i Nauki w Warszawie, Dom Towarowy (tzw. Okrągłak) w Poznaniu, Stadion Śląski w Chorzowie, Hala Widowiskowo-Sportowa w Katowicach, Dworzec Lotniczy na warszawskim Okęciu. Udostępniono także turystom do zwiedzania kilkaset zakładów przemysłowych i warto je odwiedzić, jeśli znajdują się na szlaku. Aktualny wykaz tych zakładów pracy, na wsi i w miastach, można zawsze uzyskać w miejscowych punktach „IT” i w biurach obsługi ruchu turystycznego PTTK. A oto wybór najciekawszych zakładów pracy udostępnionych do zwiedzania:

Zakłady pracy na wsi:

Rolniczy Zakład Doświadczalny w Szepietowie koło Wysokie Mazowieckie, Państwowe Gospodarstwo Rolne w Karbowej koło Brodnicy, Państwowe Gospodarstwo Rybackie w Łysinie koło Żnina, Państwowe Gospodarstwo Rolne w Malinowie koło Tczewa, Państwowe Gospodarstwo Rolne w Księżym Lesie koło Gliwic, Cukrownia „Częstocice” w Częstocicach, Państwowy Ośrodek Hodowli Zarodowej w Bobrownikach koło Słupska, Państwowa Stadnina Ogierów w Klikowej koło Tarnowa, Stadnina Koni w Liszkach koło Bartoszyca, Stacja Hodowli Roślin w Borowie koło Łowicza, Państwowe Gospodarstwo Rolne w Szoldrach koło Śremu, Państwowa Stadni-

na Ogierów w Łącku koło Gostynina, Stacja Hodowli Roślin w Kobierzycach koło Wrocławia i Państwowe Gospodarstwo Rolne w Roztoce koło Jawora.

Zakłady pracy w miastach:

Białostockie Zakłady Przemysłu Bawełnianego „Fasty” w Białymstoku, Janikowskie Zakłady Sodowe w Janikowie koło Inowrocławia, Gdańska Stocznia Jachtowa w Gdańsku, Stocznia Gdańska im. Lenina w Gdańsku, Fabryka Aparatów Elektrycznych „APENA” w Bielsku Białej, Kopalnia Węgla Kamiennego „Zabrze” w Zabrzu, Huta im. B. Bieruta w Częstochowie, Huta „Kościuszk” w Chorzowie, Radomskie Zakłady Przemysłu Skórzanego „Radoskór” w Radomiu, Zakłady Urządzeń Chemicznych i Armatury Przemysłowej w Kielcach, Nkwotarskie Zakłady Przemysłu Skórzanego „Podhale” w Nowym Targu, Elektrownia „Siersza” w Sierszy, Fabryka Kosmetyków „Miraculum” w Krakowie, Huta im. Lenina w Krakowie, Zakłady Chemiczne „Oświęcim” w Oświęcimiu, Zakłady Przemysłu Bawełnianego im. Armii Ludowej w Łodzi, Fabryka Kotłów i Radiatorów w Łodzi, Śląskie Zakłady Przemysłu Bawełnianego „Frotex” w Prudniku, Fabryka Kotłów „RAFAKO” w Raciborzu, Kaliska Fabryka Pluszu i Aksamitu w Kaliszu, Zakłady Azotowe w Kędzierzynie, Elektrownia „Pątnów” w Pątnowie, Kopalnia Węgla Brunatnego „Konin” w Koninie, Poznańskie Zakłady Graficzne im. M. Kasprzaka w Poznaniu, Kopalnia Gazu Ziemnego w Lubaczowie, Kopalnia Nafty w Turaszówce koło Krosna, Elektrownia Wodna w Solinie, Kopalnia i Zakłady Przetwórcze Siarki w Machowie koło Tarnobrzega, Huta Szkła Gospodarczego w Krośnie, Zakłady Przemysłu Gumowego „Dębica” w Dębicy, Zakłady Mechaniczne „Ursus” w Ursusie, Huta „Warszawa” w Warszawie, Fabryka Wagonów w Świdnicy, Gorzowskie Zakłady Włókien Sztucznych w Gorzowie Wielkopolskim i Zakłady Przemysłu Wełnianego „Polska Wełna” w Zielonej Górze.

Pamiętki z wycieczek

Wielu turystów przywozi ze swoich wędrówek różnorodne pamiętki. Mają one przedłużyć wrażenia z imprez, być świadectwem odbytych podróży, a także materiałem pogładowym na lekcjach geografii, historii, czy wychowania obywatelskiego. Zbiory pamiątek można pokazać po powrocie z wycieczek na wystawie urządzonej w świetlicy szkolnej, czy klubie. Wydaje się, że warto wśród uczestników rozpropagować świadome kolekcjonerstwo, gdyż jest ono niezwykle pomocne w rozszerzaniu wiedzy o regionach, które odwiedziliśmy. Często organizuje się konkursy na zbiory pamiątek przywiezionych z wycieczki. Jednakże, aby sprawiały one nam naprawdę przyjemność powinny być gromadzone w należyty sposób. Nie mogą „poniewierać” się po różnych szufladach, kątach, „zagracać” wszystkie pomieszczenia domu czy szkoły. Są różne sposoby gromadzenia kolekcji, np. widokówki można zbierać w zeszytach lub blokach szkolnych, tworząc z nich albumy, natomiast stemple pocztowe po wycięciu przechowywać w klaserze do znaczków.

Poniżej podajemy kilka propozycji dla tych turystów, którzy interesuje kolekcjonerstwo:

■ **Widokówki** (pocztówki), najchętniej przez wszystkich zbierane, najczęściej przesyłane ze szlaku wędrówki do rodziny, przyjaciół, znajomych. Zawierają fotografie, rzadziej rysunki — krajobrazów, architektury, zabytków

sztuki, motywy ludowe. Widokówki mogą być ciekawą kroniką imprezy, gdy na odwrocie ich będziemy zapisywać szczegóły dotyczące miejscowości czy obiektu, przebiegu dnia, czasem najciekawsze wrażenia turystyczne, przebieg trasy itp. Gromadzić je można w pudełkach po papierze fotograficznym, naklejając w zeszytach, blokach szkolnych lub w albumach fotograficznych.

■ **Proporczyki, znaczki i plakietki** z rajdów, zlotów, spływów. Są zawsze miłymi pamiątkami z imprezy, a jednocześnie dowodem, że byliśmy na tej imprezie, gdyż z reguły dostępne one są wyłącznie dla uczestników.

■ **Stemple.** Mogą to być odciski pieczęci z domów turysty, domów wycieczkowych, schronisk czy stanic wodnych, w których nocowaliśmy lub przez które biegła trasa wędrowki albo odciski datowników urzędów i placówek pocztowych (np. bardzo oryginalne datowniki agencji pocztowych w schroniskach górskich PTTK; rys. 91 i 92), pieczęcie muzeów, sołectw, urzędów gminnych itp.

Zbierać je możemy na kopertach listowych (białych), na arkuszach (podobnie jak przy odznakach turystycz-



Rys. 91. Datownik agencji pocztowej w schronisku nad Morskim Okiem.



Rys. 92. Datownik agencji pocztowej w schronisku na Hali Kondratowej.

nych) lub w zeszytach (brulionach). Warto, przy zbieraniu takich potwierdzeń pobytu w zeszycie czy brulionie, zamieszczać obok opis dnia czy miejscowości, a także różne ciekawostki, które usłyszeliśmy np. od przewodnika albo kustosa muzeum.

■ **Autografy** „ciekawych ludzi” spotkanych na trasie wędrówki. Najwygodniej zbierać je w zeszycie, dzienniczku czy po prostu kronice wyprawy. Unikajmy podawania do podpisu wrywanych z zeszytu kartek, gdyż niezbyt dobrze to będzie o nas świadczyć.

■ **Fotografie.** Jest to najbardziej rozpowszechniona forma utrwalania wrażeń z wycieczki. Pamiątką może być zdjęcie ciekawych obiektów architektury, ładnego krajobrazu, czy osób uczestniczących w imprezie. Najprzyjemniej jest jeśli zrobiliśmy je sami, choćby bardzo popularnym aparatem fotograficznym np. „Ami”, „Druh”.

■ **Szyszki, huby, kora** (rys. 93). Zbieramy je wyłącznie z odpadów lub drzew suchych, już martwych i oczywiście nie w rezerwatach. Te materiały mogą być także



Rys. 93. Totem (pamiątka) z szyszki i żołędzi.

doskonałym tworzywem do wykonania na wycieczce lub po powrocie, już w domu, różnorodnych drobiazgów, przydatnych nawet na co dzień.

- **Korzenie drzew, gałęzi, kawałki drewna** (rys. 94, 95). Stanowią doskonały materiał do wykonania różnych pamiątek jak np. totem, wieszak, lichtarze. Ozdobić one mogą mieszkanie, klasę lub świetlicę szkolną.



Rys. 94. Totem wykonany z korzenia.



Rys. 95. Totem z kawałków drewna.

- **Wycinanki, zakładki do książek, barwne krajki** i wiele różności z wyrobów ludowego rzemiosła, na które trafimy na wędrowce.
- **Liście i rośliny.** Można gromadzić wszystkie gatunki jakie spotykamy na trasie wędrowki lub tylko o oryginalnych kształtach, kolorach. Utworzony w ten sposób zielnik może być dużą pomocą w nauce biologii, zwłaszcza gdy wzbogacimy go krótkimi wiadomościami o zerwanych roślinach lub liściach. Nie należy tylko zrywać do niego roślin chronionych.

■ **Kamyki, odłamki skał, minerały** znalezione na szlaku w górach czy nad rzeką, a także muszle i muszelki z uwagi na kształt, barwę i miejsce znalezienia stanowić mogą także ciekawą kolekcję. Gromadzić można je w pudełkach, starając się o przyklejenie na odwrocie krótkiej charakterystyki.

Można również zbierać bilety przejazdowe (kolejowe, autobusowe, tramwajowe, żeglugi), wstępu do muzeów, teatrów, nalepki hoteli, campingów, wszystko zależy tylko od naszej pomysłowości.

Jednak najmiłą pamiątką dla turysty będzie zawsze **kronika turystyczna**. Prowadzi się ją w brulionie lub innym notatniku, zamieszczając opisy tras, miejscowości zwiedzanych i ciekawych obiektów, a także „na gorąco” spisane wrażenia, ewentualnie szkice czy wspomniane pieczęcie, widokówki, zdjęcia, wycinanki, a nawet autografy... Uzupełniana ciągle o wiadomości z następnych wypraw turystycznych stanowić będzie niezwykle ciekawą dokumentację. Do prowadzonej starannie kroniki będziemy wracać nie raz i nie tylko jako do pamiątki z wycieczki czy wędrowki, ale także jako do źródła wielu pożytecznych informacji.

Wróciliśmy z wycieczki. Mamy już za sobą miłe chwile powitania, wzajemnych opowiadań o ciekawych spotkaniach, wydarzeniach, obiektach. Dla wielu niedoświadczonych turystów jest to koniec imprezy. Czym prędzej wrzucają sprzęt do magazynów, szaf, bo czekają ich nowe, inne atrakcje. Jakże wielce są oni jednak zdziwieni, gdy rozpoczynają przygotowania przed nową wycieczką. Zbutwiałe, spleśniałe namioty i płachty namiotowe, zardzewiałe łopatkisaperki i rowery, brudne koce, śpiwory, zniszczone kajaki oto efekty tego pośpiechu i beztroski. A przecież wystarczyło o ten sprzęt zadbać po powrocie do domu.

Sprzęt i ekwipunek

Zaraz po powrocie z wycieczki cały sprzęt, który mieliśmy ze sobą należy dobrze zakonserwować. Ma przecież służyć nam nadal na innych wyprawach.

Jeśli namiot i tropik były niedosuszone na trasie trzeba to zrobić koniecznie po powrocie, inaczej płachta namiotowa nam zbutwieje. Należy jednak pamiętać, że płachty i namioty:

- nigdy nie suszymy przy ogniu lub rozpalonym piecu
- najlepiej zawiesić w przewiewnym miejscu, aby powietrze miało dostęp ze wszvstkich stron

■ są wtedy suche, gdy suche są wszystkie szwy i grube warstwy.

Następnie przystępujemy do naprawy wszelkich uszkodzeń, oczyszczenia z błota, traw, igliwia i piasku, sprawdzenia sznurów i otworów czy są całe, oczyszczenia masztów i kołków („śledzi”), obmycia podłogi itd. Jeśli to zrobimy możemy złożyć namiot, możliwie dokładnie, zgodnie ze wzorem i włożyć do worka, torby czy innego futerału.

Podobnie należy doprowadzić do porządku, stanu gotowości pozostały sprzęt biwakowy i ekwipunek a więc:

- oczyścić kuchenkę turystyczną, warnik, menażkę itp.,
- naostrzyć finkę, toporek,
- naprawić np. obluzowany pas nośny plecaka,
- natłuścić części metalowe np. toporka, saperki, kociołka, aby nie rdzewiały.

Kolarz, wodniak i narciarz doprowadza także do porządku sprzęt służący mu do jazdy: rower (motorower) lub kajak czy narty. Wszystkie te nasze środki lokomocji powinny być bardzo dokładnie przejrane, oczyszczone, tam gdzie występuje potrzeba — naoliwione czy dosmarowane, braki uzupełnione, a wszelkie, prowizoryczne naprawy, które zostały wykonane na trasie wędrówki czy spływu powinny być na nowo, dokładnie zrobione, już przy użyciu pełnego zasobu środków, niedostępnych na szlaku, ale dostępnych po powrocie, w domu czy w warsztacie.

Od dokładności tych wszystkich czynności i napraw, a także od właściwego przechowywania sprzętu i ekwipunku turystycznego, nieraz przecież drogiego i trudnego do nabycia zależy czy będzie on nam nadal służył i czy będzie bezpieczny w użytkowaniu.

Teraz również jest okazja do wprowadzenia w naszym sprzęcie i ekwipunku różnego rodzaju usprawnień i uzupełnień, które w czasie eksploatacji zostały zauważone lub podpatrzone u innych turystów na szlaku. Pamiętajmy, że każdy wspólny pobyt na turystycznej imprezie, szczególnie z udziałem starszych, bardziej doświadczonych turystów — to doskonała okazja do nabycia wielu umiejętności, które zawsze przydają się turyście na dalsze wyprawy.

Pamiętki, materiały

Po powrocie z wycieczki mamy wreszcie możliwość na spokojne przejrzanie przywiezionych ze sobą „skarbów”, widokówek, pieczęci, drobiazgów — wyrobów rzemiosła ludowego, kawałków kory, korzenia itd. Porządkujemy je wykonujemy albumy, kończymy zaczęta na wycieczce kronikę itp. Zajęcie to jest równocześnie okazją do powtórniego „przeżycia” wędrówki.

Porządkujemy także notatki, uzupełniamy o wrażenia z ostatniego (ostatnich) dnia, których nie zdążyliśmy zanotować z braku czasu. Musimy to zrobić zaraz po zakończeniu wyprawy, gdyż wkrótce pamiętać je będziemy już bez szczegółów.

Jeśli mieliśmy na wycieczce aparat fotograficzny i przywieźliśmy naświetlone filmy — trzeba je wywołać i sporządzić odbitki.

Warto też wspólnie z kolegami, którzy z nami wędrowali zorganizować z przywiezionych pamiątek wystawę. Będzie to miłym podsumowaniem wycieczki czy obozu wędrownego, a również i doskonałą popularyzacją turystyki i krajoznawstwa dla tych wszystkich, którzy dotychczas nie byli na turystycznym szlaku.

PTTK — organizacją turystów

Tradycje krajoznawstwa i turystyki PTTK sięgają początków ubiegłego stulecia. Wiążą się z takimi nazwiskami jak: Stanisław Staszic, Julian Ursyn Niemcewicz, Stefan Szolc-Rogoziński, Ignacy Domeyko, Wincenty Pol i Oskar Kolberg. Pierwsza polska organizacja turystyczna — Galicyjskie Towarzystwo Tatrzańskie, powstała na terenie ówczesnej Galicji przed stu laty (1873). Rok później przekształciła się ona w Polskie Towarzystwo Tatrzańskie. Na terenie zaboru rosyjskiego organizację taką — Polskie Towarzystwo Krajoznawcze — utworzono dopiero w r. 1906. Z ich powstaniem i działalnością związani są m.in. Aleksander Janowski, Zygmunt Gloger, Tytus Chalubiński, Walery Eljasz Radzikowski, Mariusz Zaruski, Kazimierz Sosnowski, Mieczysław Orłowicz, Walery Goetel.

PTT zajmowało się turystyką górską, taternictwem, narciarstwem, ratownictwem górskim i popularyzacją gór polskich a także ich zagospodarowaniem turystycznym (szlaki, schroniska, stacje turystyczne), PTK zaś wycieczkami krajoznawczymi, odczytami, organizowaniem muzeów regionalnych i zagospodarowaniem turystycznym terenów, głównie nizinnych. Obie te organizacje połączyły się w 1950 r. we wspólną organizację Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze (PTTK).

PTTK, kontynuator działalności połączonych PTT i PTK, jest społeczną i powszechną organizacją turystów i krajoznawców polskich, zrzeszającą ponad 600 000 członków (dorośli i młodzież).

Towarzystwo realizując program socjalistycznego i patriotycznego wychowania społeczeństwa rozwija turystykę we wszystkich jej formach, dla różnych środowisk i różnych grup wiekowych, popularyzuje piękno naszego kraju, jego historię, dorobek kulturalny i gospodarczy, chroni zabytki i przyrodę, a także krajobraz, prowadzi szkolenie kadry turystycznej. PTTK jest również organizatorem bazy turystycznej i różnorodnych usług dla ruchu turystycznego.

Zarząd Główny PTTK mieści się w Warszawie, zarządy okręgów działają we wszystkich miastach wojewódzkich, a oddziały (posiadające osobowość prawną) w miastach powiatowych, dzielnicach wielkich miast i w wielkich zakładach pracy. Istnieją również oddziały grupujące koła studenckie w ośrodkach akademickich i oddziały wojskowe. Najmniejszymi jednostkami organizacyjnymi Towarzystwa są koła i kluby specjalistyczne. One są głównie organizatorami wielu różnorodnych imprez turystycznych jak wycieczki, rajdy, złazy, spływy, obozy wędrowne itd.

Zarząd Główny PTTK Warszawa, ul. Senatorska 11, tel. 26-22-51 do 52.

Adresy zarządów wojewódzkich PTTK

Biała Podlaska, ul. Dzierżyńskiego 17, tel. 30 06. **Białystok**, ul. Dąbrowskiego 12, tel. 215 57. **Bielsko Biala**, ul. Dąbrowskiego 4, tel. 216 08. **Bydgoszcz**, ul. Ossolińskich 25, tel. 251 93. **Chelm**, ul. Mickiewicza 9, tel. 23 65. **Ciechanów**, ul. Piotra Ściegiennego 2, tel. 34 20. **Częstochowa**, ul. II aleja 41, tel. 421 20. **Elbląg**, ul. Krótka 5, tel. 47 26. **Gdańsk**, ul. Ogarna 72, tel. 31 30 06. **Gorzów Wlkp.**, ul. Chrobrego 34, tel. 26 75. **Jelenia Góra**, ul. 1 Maja 88, tel. 256 51. **Kalisz**, ul. Targowa 2, tel. 24 52. **Katowice**, ul. Dyrekcyjna 10, tel. 313 91. **Kielce**, ul. Sienkiewicza 30, tel. 467 85. **Konin**, ul. Dworcowa 8/15, tel. 248 78. **Koszalin**, ul. Bieruta 5, tel. 223 18. **Kraków**, ul. Westerplatte 5, tel. 27 70 00. **Krosno**, ul. Nowotki 16, tel. 211 75. **Legnica**, Rynek 54/55, tel. 222 43. **Leszno**, ul. Narutowicza 14, tel. 32 28. **Lublin**, ul. Krakowskie Przedmieście 29, tel. 249 42.

Łomża, ul. Giełczyńska 1, tel. 37 18. **Łódź**, ul. Piotrkowska 102a, tel. 229 86. **Nowy Sącz**, Rynek 9, tel. 214 03. **Olsztyn**, pl. Świerczewskiego (Wysoka Brama), tel. 25 49. **Opole**, ul. Bałlickiego 2, tel. 263 48. **Ostrołęka**, ul. Szpitalna, tel. 25 05. **Piła**, ul. B. Bieruta 6. **Piotrków Tryb.**, pl. Czarneckiego 10, tel. 24 53. **Płock**, ul. Tumska 4, tel. 26 00. **Poznań**, Stary Rynek 91, tel. 594 46. **Przemyśl**, ul. Waygarta 5, tel. 32 74. **Radom**, ul. Traugutta 46/48, tel. 225 26. **Rzeszów**, pl. Wolności 2, tel. 333 80. **Siedlce**, ul. Konarskiego 10, tel. 43 53. **Sieradz**, ul. Żwirki i Wigury, tel. 83 95. **Skierniewice**, ul. Obrońców Stalingradu 7, tel. 28 72. **Ślupsk**, al. Sienkiewicza 18, tel. 50 12. **Suwałki**, pl. Mickiewicza 2, tel. 21 61. **Szczecin**, pl. Batorego 2 tel. 379 30. **Tarnobrzeg**, siedz. w Sandomierzu, Rynek 26, tel. 23 05. **Tarnów**, ul. Żydowska 20, tel. 62 29. **Toruń**, pl. Rapackiego 2, tel. 249 26. **Wałbrzych**, ul. Lewartowskiego 1, tel. 40 52. **Warszawa**, ul. Świętojańska 12a-b, tel. 31 80 65. **Włocławek**, ul. Słowackiego 1a, tel. 255 12. **Wrocław**, ul. Kollątaja 32, tel. 386 60. **Zamość**, pl. Mickiewicza 13, tel. 23 87. **Zielona Góra**, ul. Świerczewskiego 74, tel. 717 25.

Odznaki turystyczne

PTTK wprowadziło wiele różnych odznak turystycznych. Odznaki te to nie tylko miła pamiątka z wędrówek, ale jednocześnie świadectwo zdobycia odpowiednich kwalifikacji i konkretny dowód przebycia w warunkach turystycznych określonej regulaminem ilości kilometrów. Każda dyscyplina turystyki kwalifikowanej posiada swoje odznaki.

Mamy więc Odznakę Turystyki Pieszej (OTP), Górską Odznakę Turystyczną (GOT), Górską Odznakę Narciarską (GON), Nizinną Odznakę Narciarską (NON), Narciarską Odznakę Młodzieżową (NOM), Kolarską Odznakę Turystyczną (KOT), Turystyczną Odznakę Kajakową (TOK), Żeglarską Odznakę Turystyczną (ŻOT), Turystyczną Odznakę Podwodną (TOP) oraz Motorową Odznakę Turystyczną (MOT) — dla kierowcy i Odznakę Turysty Motorowego (TM) — dla pasażera.

Zasady zdobywania odznak turystycznych są zawarte w szczegółowych regulaminach wydanych przez Komisję

Zarządu Głównego PTTK. Wszystkie wymienione wyżej odznaki posiadają co najmniej po 3 stopnie: brązowy, srebrny i złoty, część z nich posiada jeszcze wyższe stopnie — duże odznaki: srebrną i złotą, a inne jeszcze dodatkowy stopień: odznakę popularną. PTTK ustanowiło także Młodzieżową Odznakę Krajoznawczą (MOK), którą młodzi turyści mogą zdobywać w różnych dyscyplinach turystycznych (patrz str. 179). Możliwości zdobywania przez turystów odznak PTTK nie kończą się jednak na wymie-



Rys. 96. Odznaka
Turystyki Pieszej.



Rys. 97. Górską
Odznakę Turystyczną.



Rys. 98. Kolarską
Odznakę Turystyczną.

nionych. Jest jeszcze wiele odznak specjalnych jak: Odznaka Turystyczna „Szlakami Chwały Oręża Polskiego” ustanowiona przez ZG PTTK z okazji XXV rocznicy powstania Ludowego Wojska Polskiego, Krajoznawczo-Turystyczna Odznaka PTTK „Szlakami Polski Ludowej” ustanowiona z okazji 25-lecia PRL, Krajoznawcza Odznaka „Szlakami Kopernika”, a także odznaki turystyczne-regionalne, ustanowione przez poszczególne okręgi PTTK np.: Odznaka Turystyczna „Miłośnik Roztocza”, Warszawska Odznaka Krajoznawcza (WOK), Odznaka Krajoznawcza „Szlakami Tysiąclecia po Ziemi Kieleckiej”, Odznaka Turystyczno-

Krajoznawcza „Miłośnik Puszczy Kampinoskiej” itd. Z reguły są one przeznaczone dla turystów różnych dyscyplin. Zdobywajmy więc różne odznaki — przyniosą zapewne i satysfakcję, a także będą miłymi dowodami stopniowego nabywania kwalifikacji turystycznych i pogłębiania znajomości naszego kraju. Ich regulaminy wszyscy zainteresowani znajdą w oddziałach i okręgach PTTK. Tam także działają punkty weryfikacyjne wszystkich odznak PTTK.

Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza PTTK (regulamin).

I. Postanowienia ogólne

Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza (MOK) stanowi jeden ze środków rozwijania zainteresowań krajoznawczo-turystycznych wśród młodzieży i ustanowiona została w celu zachęcenia młodzieży do uprawiania turystyki oraz poznawania ojczystego kraju.

§ 1. MOK jest odznaką jednostopniową.

§ 2. MOK można zdobywać w zespołach liczących co najmniej 5 osób, w czasie dowolnie obranych wycieczek i wędrówek pieszych, kolarskich, kajakowych, narciarskich (z ewentualnym dojazdem koleją lub autobusem), zorganizowanych przez szkoły, PTTK lub inne organizacje (ZHP, ZMS, SZMW) pod opieką osób dorosłych.

§ 3. Prawo do ubiegania się o nadanie MOK przysługuje młodzieży po spełnieniu warunków określonych w § 9. Wypełnienie warunków do uzyskania MOK następuje na wycieczkach pieszych (nizinnych), narciarskich organizowanych dla młodzieży po ukończeniu 10 lat życia, kolarskich po ukończeniu 11 lat życia oraz na wycieczkach górskich i kajakowych po ukończeniu 14 lat życia.

§ 4. Podstawą nadania odznaki jest książeczka MOK wypełniona przez zdobywającego odznakę i poświadczona po odbyciu każdej wycieczki przez osoby wymienione w § 9.

§ 5. MOK przyznają rady opiekunów SKKT lub komisje młodzieżowe przy zarządach oddziałów PTTK.

§ 6. Legitymację i znaczek MOK wręcza przedstawiciel zarządu oddziału PTTK albo kierownik (dyrektor) szkoły lub opiekun SKKT na apelu szkolnym, zebraniu SKKT, zbiórce drużyny harcerskiej lub imprezie turystycznej.

§ 7. Posiadacz MOK obowiązany jest przestrzegać zasad kultury turystycznej oraz chronić przyrodę i zabytki.

§ 8. Punkty zdobyte w czasie wycieczek wymienionych w § 2 mogą być zaliczone ubiegającym się o nadanie określonego rodzaju odznaki turystycznej PTTK stopnia brązowego (OTP, GOT, KOT, TOK, NON, GON), jeżeli ubiegający się spełnił ponadto dodatkowe warunki do jej uzyskania, określone w obowiązującym regulaminie.

Podstawą do zaliczania punktów jest książeczka MOK przedłożona do weryfikacji łącznie z dokumentacją danej odznaki turystycznej.

II. Warunki zdobycia MOK

§ 9. Warunkiem zdobycia MOK jest:

1. Odbycie w ciągu roku co najmniej sześciu wycieczek jednodniowych, w tym co najmniej trzech pieszych lub jednej wędrówki czterodniowej.

Każda wycieczka jednodniowa nie może trwać krócej niż 6 godzin. W czasie wycieczek należy zwiedzić co najmniej:

- a) 2 obiekty zabytkowe,
- b) jeden obiekt z okresu XXX-lecia Polski Ludowej (zakład przemysłowy, Szkołę Tysiąclecia itp.).
- c) jeden park narodowy lub rezerwat przyrody,
- d) jedno muzeum.

Szczegółowa trasa każdej wycieczki powinna być wpisana do książeczki MOK i poświadczona przez prowadzącego wycieczkę:

- przewodnika PTTK lub
- przewodnika turystyki kwalifikowanej PTTK, lub
- nauczyciela, lub
- instruktora harcerskiego.

2. Wykazanie się znajomością zasad ochrony przyrody i zabytków.

3. Wykazanie się znajomością udzielania pierwszej pomocy, zasad higieny i bezpieczeństwa podczas wędrówek, oraz kultury turystycznej, znajomością ekwipunku turystycznego, umiejętnością posługiwania się sprzętem turystycznym, mapą i kompasem.
4. Przeczytanie co najmniej jednej pozycji z zakresu literatury krajoznawczo-turystycznej dotyczącej regionu, w którym zdobywający odznakę stale przebywa (monografia, przewodnik).
5. Wykazanie się znajomością własnego środowiska (miasta, powiatu), jego rozwoju gospodarczego, walorów turystycznych itp.
6. Uczestnicy wycieczek i wędrówek kolarskich powinni posiadać Kartę Rowerową; wycieczek i wędrówek wodnych — Kartę Pływacką.

III. Przepisy końcowe

§ 10. W przypadku postępowania niegodnego ucznia-turysty, na wniosek kierownictwa szkoły lub organizacji młodzieżowych, rada opiekunów SKKT lub komisja młodzieżowa oddziału PTTK może pozbawić MOK.

§ 11. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu posiada Prezydium Zarządu Głównego PTTK w porozumieniu z Ministerstwem Oświaty.

Poradnictwo, informacja turystyczna

PTTK posiada szeroko rozbudowaną sieć punktów informacji turystycznej. Znajdują się one w każdej większej jednostce organizacyjnej Towarzystwa (oddziały, kluby), a także w większych obiektach noclegowych i biurach obsługi ruchu turystycznego PTTK, już w ramach ogólnopolskiego systemu informacji turystycznej (IT). Poza tym przy oddziałach miejskich i powiatowych PTTK istnieją bogato wyposażone w zbiory przewodników, informatyków i map turystycznych poradnie krajoznawcze, w których można uzyskać wyczerpującą poradę czy informację w zakresie turystyki i krajoznawstwa.

PTTK wydaje rocznik „Ziemia”, publikujący prace i materiały krajoznawcze, rocznik „Wierchy” poświęcony górom i turystyce górskiej, miesięcznik problemowy dla kadry turystycznej „Gościniec” oraz współdziała w redagowaniu Ilustrowanego Magazynu Turystycznego „Światowid”.

Usługi turystyczne

Towarzystwo prowadzi szeroką działalność usługową dla turystów zorganizowanych i indywidualnych, poprzez:

Biura Obsługi Ruchu Turystycznego (BORT), które z reguły są zlokalizowane w siedzibach oddziałów PTTK. Jest ich ponad 200 i pełnią one funkcje biur podróży dla swego regionu. BORT organizują różne wycieczki krajoznawcze i turystyczne z pełnym wachlarzem usług (noclegi, żywienie, komunikacja, wstępy na imprezy, przewodnictwo);

Wypożyczalnie sprzętu turystycznego, które znajdują się w wielu oddziałach i niektórych kołach.

Biuro Turystyki Zagranicznej PTTK (BTZ—PTTK) z dyrekcją w Warszawie, okręgowymi biurami w miastach wojewódzkich i agencjami w większości oddziałów terenowych PTTK. Biuro jest organizatorem wycieczek zagranicznych wyjazdowych i przyjazdowych, zbiorowych i dla turystów indywidualnych.

Jak zostać członkiem PTTK

Towarzystwo zrzesza dorosłych i młodzież, turystów początkujących i wytrawnych, uprawiających turystykę kwalifikowaną (pieszą nizinną i górską, kolarską, kajakową, narciarską i inne) a także turystykę popularną, zespołową i indywidualną.

Członkiem — od lat 18, a uczestnikiem do lat 18 można zostać wstępując do koła zakładowego, środowiskowego, uczelnianego, szkolnego, wojskowego lub terenowego, względnie do klubu specjalistycznego. Młodzież szkolna może również należeć zbiorowo do PTTK — poprzez

Szkolne Koła Krajoznawczo-Turystyczne (SKKT) lub poprzez drużyny harcerskie.

Można też samemu założyć koło PTTK z tym, że musi ono grupować co najmniej 15 członków.

Każdy wstępujący do Towarzystwa wypełnia w jednostce PTTK deklarację członkowską i wpłaca jednorazowe wpisowe (5 zł), opłatę za legitymację (5 zł) oraz składkę członkowską co najmniej za 6 miesięcy. Składka członkowska dla młodzieży szkolnej i studentów wynosi 1 zł miesięcznie — 12 zł rocznie (dorośli płacą 3 zł miesięcznie — 36 zł rocznie).

Każdy członek PTTK posiada przywilej zniżek w bazie noclegowej prowadzonej przez PTTK: 15 % zniżki przysługuje każdemu członkowi Towarzystwa — po opłaceniu rocznej składki członkowskiej a 25 % członkom z 5-letnim stażem w PTTK. Niektórzy członkowie PTTK, działacze i posiadacze odznaczeń turystycznych korzystają z jeszcze większych zniżek, bo sięgających 80 % od ceny noclegu — ale dotyczy to wyłącznie turystów dorosłych i o dużych kwalifikacjach turystycznych.

Zniżki przysługują wyłącznie w obiektach PTTK w okresie pobytu do 6 dni (w obiektach na szlakach wodnych — do 12 dni).

Wszyscy członkowie PTTK mają także 25 % zniżki we wszystkich wypożyczalniach sprzętu turystycznego.



Rys. 99. Odznaka Turystyczna „Szlakami Chwały Oreża Polskiego”.



Rys. 100. Warszawska Odznaka Krajoznawcza.



Rys. 101. Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza.

Wszystkim młodym turystom, którzy nie dysponują własnym sprzętem biwakowym, chcielibyśmy zasygnalizować w tym rozdziale jakie mają możliwości w zapewnieniu sobie bazy noclegowej. Oczywiście eliminujemy tutaj wszystkie hotele i kwatery prywatne, które raczej nadają się dla turystów indywidualnych a poza tym są o wiele droższe. Największym dyspozytorem turystycznych obiektów noclegowych jest PTTK. W roku 1974 Towarzystwo posiadało 247 nizinnych i górskich domów turysty, domów wycieczkowych, stanic wodnych, schronisk, ośrodków turystycznych. Wspomnieć trzeba, że cała baza noclegowa PTTK z uwagi na charakter i wyposażenie jest najbardziej odpowiednia dla młodych turystów. Większość tych obiektów posiada różnorodne punkty gastronomiczne (większe: restauracje i kawiarnie, mniejsze: bufety, a wszystkie terenowe: kuchnie turystyczne z możliwością przygotowania własnych posiłków). Trzeba także wspomnieć, że w zależności od standardu wyposażenia i różnorodności usług świadczonych turystom obiekty te zostały podzielone na cztery kategorie — od I najwyższej kategorii, którą posiadają tylko nieliczne obiekty, głównie zlokalizowane w większych miastach, aż do IV — najniższej, obiekty głównie w małych miejscowościach, o skromniejszym wyposażeniu, z pomieszczeniami wieloosobowymi.

Ponadto PTTK prowadzi stacje turystyczne (w 1974 — 717 obiektów), najtańsze w cenach, o prostym, turystycznym wyposażeniu, z reguły w chatach wiejskich, ale w miejscowościach znajdujących się na szlakach wędrówek, tam, gdzie najbardziej potrzebne są turystom takie obiekty. Zainteresowani adresami obiektów noclegowych PTTK znajdą wyczerpujące informacje w specjalnym wydawnictwie „Informator PTTK”, dostępnym w sprzedaży w księgarniach i w biurach obsługi ruchu turystycznego PTTK.

Innymi, również tanimi obiektami, dostępnymi dla młodych turystów są prowadzone przez Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych (PTSM) schroniska młodzieżowe (w 1974 r. 928 obiektów). Zlokalizowane one są prawie wyłącznie w budynkach szkolnych na terenie całego kraju. Większość z tych schronisk to obiekty sezonowe, zorganizowane w wolnych podczas wakacji pomieszczeniach lekcyjnych i przystosowanych na sale noclegowe. Część schronisk młodzieżowych, zlokalizowanych w nowych budynkach szkolnych, czynna jest w ciągu całego roku. Pełny wykaz adresów i informacji o schroniskach znaleźć można w corocznie wydawanym „Informatorze PTSM”, dostępnym w oddziałach wojewódzkich PTSM i w schroniskach młodzieżowych.

Obiektami noclegowymi, zbliżonymi standardem i kategoriami do bazy PTTK są domy wycieczkowe i hotele turystyczne prowadzone przez Ośrodki Turystyki i Wypoczynku, znajdujące się na terenie większości atrakcyjnych turystycznie regionów.

Warto również wiedzieć, że w czasie miesięcy letnich, w wielu atrakcyjnych dla turysty rejonach (np. Bieszczady, Beskidy, Karkonosze) są organizowane namiotowe bazy noclegowe prowadzone przez drużyny i hufce harcerskie (Harcerskie Stacje Turystyczne) i przez Socjalistyczny Związek Studentów Polskich (bazy studenckie), w których można zawsze otrzymać tani nocleg.

Ponadto na terenie całej Polski znajdują się pola namiotowe i campingi. Jest ich kilkaset, najwięcej oczywiście pól namiotowych. Są najczęściej zlokalizowane przy obiektach

turystycznych stałych (np. przy domach wycieczkowych i schroniskach PTTK). Istnieją również campingi samodzielne (PTTK, POSTiW, „Gromada” itp.), wprawdzie głównie przeznaczone dla turystów zmotoryzowanych, ale zawsze każdy turysta z namiotem zostanie na camping przyjęty. O lokalizacji campingów i pól namiotowych można dowiedzieć się z wydawanej corocznie przez Polską Federację Campingów — „Mapie Campingów”, a także z informatora „Camping” wydawanego przez Wydawnictwo „Sport i Turystyka”. Obie te pozycje a także wszystkie przewodniki można kupić w księgarniach „Domu Książki”.

Książki, które warto przeczytać

- Andrusikiewicz Janusz: *Harcerskie obozy wędrownie*. Wydawnictwo Harcerskie. Warszawa 1960, str. 198.
- Bajcar Adam: *Polska. Przewodnik turystyczny*. Interpress Warszawa 1971, str. 254.
- Ballaban Jerzy, Michalak Stanisław i Pszczyński Korneliusz: *Województwo opolskie. Przewodnik*. „Sport i Turystyka”. Warszawa 1967, str. 262.
- Burchard Przemysław: *Tropami folkloru*. Wydawnictwo Harcerskie. Warszawa 1960, str. 154.
- Cetnarski Ryszard: *Szlakami chwały oręza polskiego. Informator o znakowanych szlakach turystycznych związanych z tradycjami oręza polskiego*. PTTK i Wydawnictwo Związkowe CRZZ. Warszawa 1970, str. 84.
- Chanas Ryszard, Czerwiński Janusz: *Sudety. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1974, str. 292.
- Chludziński Tomasz: *Zdrowo i cało na wycieczce. Higiena i bezpieczeństwo turysty*. Wydawnictwo Związkowe CRZZ. Warszawa 1970, str. 104.
- Chludziński Tomasz, Maczubski Tadeusz, Rutkowski Krzysztof i Żmudziński Janusz: *Województwo warszawskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Wyd. II. Warszawa 1965, str. 427.
- Drygański Zbigniew. *Kolarskim szlakiem*. Sport i Turystyka. Warszawa 1972, str. 88.
- Dynowska Irena i Maluśiewicz Piotr: *Przy ognisku. Poradnik organizatora ognisk turystycznych*. PTTK i Wydawnictwo Związkowe CRZZ. Warszawa 1969, str. 63.
- Garlicki Jan, Kossakowski Jerzy i Ludwikowski Leszek: *Kraków. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1967, str. 165.
- Gąsiorowscy Maria i Eugeniusz: *Toruń. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1971, str. 116.
- Harmata Jacek i Lenkiewicz Władysław: *Vademecum turysty narciarza*. PTTK i Sport i Turystyka. Warszawa 1971, str. 134.

- Herz Lechosław: *Przewodnik po Puszczy Kampinoskiej*. Sport i Turystyka. Warszawa 1971, str. 306.
- Informator PTTK. Sport i Turystyka. Warszawa 1971, str. 207.
- Jaczeński Andrzej i Łódziński Kazimierz: *Medycyna w plecaku*. Wydawnictwo Harcerskie. Warszawa 1967, str. 284.
- Jankowski Andrzej, Sadowski Włodzimierz: *Województwo kieleckie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1973, str. 304.
- Jastrzębski Bronisław: *Turystyczne szlaki Polski*. Sport i Turystyka. Warszawa 1960, str. 782.
- Jaśkowiak Franciszek: *Województwo poznańskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1967, str. 319.
- Jurkiewicz Anna i Ziomba Stanisław: *Województwo katowickie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1962, str. 500.
- Kiełb Mieczysław i Lenard Jerzy: *Vademecum turysty kajakarza*. PTTK i Sport i Turystyka. Warszawa 1971, str. 136.
- Klima Franciszek Leszek: *Poradnik młodego krajoznawcy*. PZWS. Warszawa 1971, str. 120.
- Klima Franciszek Leszek i Tokarski Zbigniew: *500 zagadek geograficznych*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1963, str. 211.
- Kłos Stanisław: *Województwo rzeszowskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1973, str. 462.
- Kłos Stanisław: *Rzeszów. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1974, str. 128.
- Kodeks drogowy. Teksty i objaśnienia*. Wydawnictwa Komunikacji i Łączności. Warszawa 1974, str. 470.
- Kołaczowska Urszula: *500 zagadek z historii sztuki*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1962, str. 184.
- Kowalczewski Sylwester: *Góry Świętokrzyskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1961, str. 240.
- Kowalski Wacław: *Województwo olsztyńskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1969, str. 322.
- Krygowski Władysław: *Beskid Śląski, Żywiecki, Mały i Średni. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1974, str. 498.
- Krygowski Władysław: *Beskid Niski i Podgórze. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1967, str. 428.
- Krygowski Władysław: *Beskid Średni, Wyspowsy i Sądecki. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1965, str. 353.
- Krygowski Władysław: *Bieszczady i Pogórze. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1975, str. 540.
- Kuran J. i Czajkowski St.: *Kajakiem po Mazurach i Warmii*. Sport i Turystyka. Warszawa 1960, str. 560.
- Kwapiszewski Stefan: *500 zagadek o Tatrach*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1969, str. 267.
- Leciejewiczowie Anna i Lech: *500 zagadek archeologicznych*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1966, str. 243.
- Lenkiewicz Władysław i Rozmarynowicz Andrzej: *Kodeks narciarski czyli narciarski savoir vivre*. Sport i Turystyka. Warszawa 1974, str. 88.

- Lorentz Stanisław: *Przewodnik po muzeach i zbiorach w Polsce*. Interpress. Warszawa 1973, str. 417.
- Łoziński Jerzy Z. i Miłobędzki Adam: *Atlas zabytków architektury w Polsce*. „Polonia”. Warszawa 1967, str. 267
- Mamuszka Franciszek: *Województwo gdańskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1963, str. 370.
- Militz Wojciech: *PTTK dla ciebie*. Sport i Turystyka. Warszawa 1970, str. 32.
- Momatiuk Czesław: *500 zagadek o Lublinie i ziemi lubelskiej*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1967, str. 232.
- Nyka Józef: *Gorce. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1974, str. 284
- Nyka Józef: *Pieniny. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1963, str. 276.
- Nyka Józef: *Tatry. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1972, str. 615.
- Nyka Józef: *Tatry Polskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1973, str. 88.
- Piskorski Czesław: *Szczecin. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1974, str. 136.
- Piskorski Czesław: *Województwo szczecińskie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1966, str. 290.
- Przewodnik po Polsce* (Praca zbiorowa). Sport i Turystyka. Wyd. III. Warszawa 1969, str. 708+31.
- Przewodnik po upamiętnionych miejscach walk i męczeństwa. Lata wojny 1939—1945*. (Praca zbiorowa). Sport i Turystyka. Warszawa 1966, str. 376 + ilustracje.
- Roszkowska Wanda: *Wrocław. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1970, str. 330.
- Rutkowska Janina: *Warszawa. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1972, str. 120.
- Rutkowska Janina i Rudzki Marek: *3 dni w Warszawie*. Sport i Turystyka. Warszawa 1973, str. 180.
- Sokolowski Zbigniew: *Województwo białostockie. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1972, str. 406.
- Sosna Władysław: *Cieszyn. Przewodnik*. Sport i Turystyka. Warszawa 1974, str. 96.
- Sosnowski Stefan: *500 zagadek o Warszawie*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1967, str. 224.
- Sosnowski Stefan: *500 zagadek turystyczno-krajoznawczych*. Wiedza Powszechna. Wyd. IV. Warszawa 1974, str. 239.
- Sosnowski Stefan: *Poradnik organizatora turystyki harcerskiej*. Wydawnictwo Harcerskie. Warszawa 1966, str. 72.
- Sosnowski Stefan i Stykowski Jan: *Sakwa włóczykija*. W.H. Horyzonty. Wyd. III. Warszawa 1972, str. 296.
- Sosnowski Stefan: *Vademecum turysty pieszego*. Sport i Turystyka. Warszawa 1972, str. 148.
- Starzyńska F. i Głowińska M.: *Harcerska kuchnia*. W.H. Horyzonty. Wyd. II. Warszawa 1972, str. 291.

- Trzeciak Przemysław: *1000 tajemnic architektury*. Nasza Księgarnia. Warszawa 1962, str. 303.
- Warszawa. *Przewodnik* (Praca zbiorowa). Sport i Turystyka. Warszawa 1966, str. 336.
- Województwo bydgoskie. *Przewodnik*. (Praca Zbiorowa). Sport i Turystyka. Warszawa 1967, str. 416.
- Województwo łódzkie. *Przewodnik*. (Praca zbiorowa). Sport i Turystyka. Warszawa 1972, str. 488.
- Zachwatowicz Jan: *Ochrona zabytków w Polsce*. Polonia. Warszawa 1965, str. 152.
- Zwiedzamy zakłady pracy w Polsce. Informator o wycieczkach COIT. Warszawa 1971, str. 67.

**Adresy księgarń
specjalizujących się
w sprzedaży wydawnictw
„Sportu i Turystyki”**



Augustów, pl. Krasickiego 1
Białystok, ul. Sienkiewicza 14
Bielsko-Biała, ul. Dzierżyńskiego 53
Bolesławiec, Rynek 28
Brzeg, Rynek 2
Bydgoszcz, Al. 1-go Maja 17
Ciechocinek, ul. Broniewskiego 4
Cieszyn, ul. Armii Czerwonej 6
Częstochowa, ul. Kopernika 10 („Oświata”)
Elk, ul. Wojska Polskiego 33
Gdańsk, ul. Garncarska 33
Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Mieszewskiego 16
Gdynia, ul. Świętojańska 47
Giżycko, ul. Warszawska 1
Gliwice, ul. Zwycięstwa 17
Głogów, Al. Wolności 36/38
Gorzów Wlkp., ul. Gen. Sikorskiego 106
Grudziądz, Rynek 13
Hajnówka, ul. 1 Maja 34
Inowrocław, ul. Królowej Jadwigi 27
Jelenia Góra, ul. 1 Maja 10
Katowice, ul. Wieczorka 9
Kędzierzyn, ul. Świerczewskiego 17
Kielce, ul. Sienkiewicza 60
Kielce, ul. Sienkiewicza 30
Kłodzko, ul. Wojska Polskiego 10/12
Kołobrzeg, ul. Walki Młodych 5
Koszalin, ul. 1 Maja 11
Kraków, Rynek Główny 22
Kraków, ul. Szpitalna 19

Krosno, ul. Ordynacka 6
 Krynica, Nowy Dom Zdrojowy
 Lesko, ul. Kazimierza Wielkiego 3
 Lublin, ul. Krakowskie Przedmieście 68
 Łańcut, ul. 22 Lipca 5
 Łomża, ul. 22 Lipca 16
 Łódź, ul. Piotrkowska 11 („Uniwersalna”)
 Łódź, ul. Piotrkowska 47/49 („Pegaz”)
 Łódź, ul. Piotrkowska 56 („Światowid”)
 Mielec, Osiedle 22 Lipca 11
 Międzyrzec, ul. 30 Stycznia 35
 Mława, Stary Rynek
 Nowa Sól, pl. Wyzwolenia 3
 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 5
 Nysa, ul. Krzywoustego 7/9
 Olsztyn, pl. Wolności 2/3
 Opole, Rynek 19/20
 Ostrolęka, ul. Kościuszki 28
 Ostrowiec Świętokrzyski, Al. 1 Maja 2
 Pińczów, ul. Batalionów Chłopskich 2
 Piotrków Tryb., ul. Słowackiego 1
 Płock, ul. Narutowicza 1
 Poznań, ul. Głogowska 54
 Poznań, ul. 27 Grudnia 23
 Poznań, ul. Grunwaldzka 31, Pawilon 110
 Poznań, ul. Kraszewskiego 17
 Poznań, ul. Marcinkowskiego 21
 Pruszków, ul. Kościuszki 42
 Przemyśl, ul. Tysiąclecia 19
 Puławy, Al. Zwycięstwa 35
 Pułtusk, ul. Czerwonej Armii 11
 Racibórz, Rynek 11
 Radom, ul. Żeromskiego 27
 Rzeszów, ul. Kościuszki 3
 Sandomierz, Rynek 16/17
 Sanok, ul. Świerczewskiego 9
 Sieradz, pl. Świerczewskiego 15 („Przełom”)
 Skarżysko Kamienna, ul. Sokola 18
 Skoczów, ul. Bielska 13
 Słupsk, ul. Mostnika 7
 Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 26
 Starachowice, ul. Świerczewskiego 38
 Stargard Szczeciński, ul. M.: Buczka 22
 Szczecin, ul. Hołdu Pruskiego 8 („Zamkowa”)
 Szczecinek, ul. Żukowa 9

Szczyrk, pawilon
 Świebodzin, ul. Głogowska 26
 Świnoujście, pl. Wolności 3 („Neptun”)
 Toruń, Rynek Staromiejski 30
 Ustroń, ul. 22 Lipca 65
 Wałbrzych, ul. Słowackiego 1
 Wałcz, ul. Kilińszczaków 22
 Warszawa, Księgarnia „Popularna”, ul. Bracka 20
 Warszawa, Księgarnia „Nike”, ul. Hibnera 12
 Warszawa, Al. Jerozolimskie 28
 Warszawa, Główna Księgarnia Naukowa,
 ul. Krakowskie Przedmieście 7
 Warszawa, Księgarnia Wojskowa, ul. Krakowskie Przedmieście 11
 Warszawa, Księgarnia „Oświata”, ul. Kredytowa 9
 Warszawa, Księgarnia „Atlas”, ul. Marchlewskiego 26
 Warszawa, Księgarnia MDM, ul. Piękna 31/37
 Warszawa, ul. Świerczewskiego 119/125
 Warszawa, Al. Zjednoczenia 19
 Wisła, Centrum 1006
 Włocławek, Al. 3 Maja 25
 Wrocław, Rynek 60
 Wrocław, ul. Świdnicka 39
 Zakopane, Krupówki 28
 Zamość, ul. Żeromskiego 3
 Zawiercie, ul. 3 Maja 11
 Zielona Góra, ul. Żeromskiego 16
 Żary, ul. Rosenbergów 1

Znaki drogowe

Znaki drogowe dzielą się na: ostrzegawcze, zakazu i nakazu, informacyjne, informacji turystycznej.

Znaki ostrzegawcze to przeważnie trójkąty żółto-pomarańczowe, z czerwonym obrzeżeniem i symbolem znaku w kolorze czerwonym.

Znaki zakazu mają kształt koła obwiedzonego kolorem czerwonym, a na białym tle symbol znaku w kolorze czarnym. Znaki kasujące zakaz na białej tablicy czarny znak.

Znaki nakazu to niebieskie koła na których znajduje się biały symbol znaku.

Znaki informacyjne mają przeważnie kształt prostokątów — na niebieskim tle biały lub biało-czarny, ewentualnie biało-czerwony symbol.

Wśród tych znaków znajdują się jeszcze drogowskazy koloru żółtego, białego, czerwonego lub zielonego z czarnymi bądź białymi napisami oraz romby białe z mniejszym żółtym prostokątem.

Wybór znaków drogowych (tablice 1—4)

Rys. 1. Niebezpieczny zakręt w prawo.

Rys. 2. Niebezpieczny zakręt w lewo.

Rys. 3. Dwa niebezpieczne zakręty (pierwszy w prawo).

- Rys. 4. Dwa niebezpieczne zakręty (pierwszy w lewo).
- Rys. 5. Zwężenie jezdni.
- Rys. 6. Niebezpieczny zjazd
- Rys. 7. Poprzeczny ściek lub garb.
- Rys. 8. Skrzyżowanie dróg.
- Rys. 9. Skrzyżowanie z drogą nie posiadającą pierwszeństwa przejazdu.
- Rys. 10. Skrzyżowanie dróg z ruchem okrężnym.
- Rys. 11. Odcinek jezdni o ruchu dwukierunkowym.
- Rys. 12. Przejście przez jezdnię.
- Rys. 13. Rowerzyści.
- Rys. 14. Tramwaj.
- Rys. 15. Przejazd kolejowy z zaporami (półzaporami).
- Rys. 16. Przejazd kolejowy bez zapór.
- Rys. 17. Uwaga na drogę z pierwszeństwem przejazdu.
- Rys. 18a. Słupek wskaźnikowy przed przejazdem kolejowym umieszczony pod tarczą znaku.
- Rys. 18b. Słupek wskaźnikowy pod przejazdem kolejowym umieszczony na $\frac{2}{3}$ odległości znaku od przejazdu.
- Rys. 18c. Słupek wskaźnikowy przed przejazdem kolejowym umieszczony na $\frac{1}{3}$ odległości znaku od przejazdu.
- Rys. 19a. Tzw. krzyż Św. Andrzeja przed przejazdami kolejowymi jednotorowymi.
- Rys. 19b. Tzw. krzyż Św. Andrzeja przed przejazdami kolejowymi wielotorowymi.
- Rys. 20. Inne niebezpieczeństwo.
- Rys. 21. Ruchomy most.
- Rys. 22. Spadające odłamki skalne.
- Rys. 23. Roboty na drodze.
- Rys. 24. Śliska jezdnia.
- Rys. 25a, 25b. Uwaga na zwierzęta.
- Rys. 26. Dzieci.
- Rys. 27. Miejsce na obozowisko (camping).
- Rys. 28. Schronisko młodzieżowe.
- Rys. 29. Punkt opatrunkowy.
- Rys. 30. Punkt informacji turystycznej.

- Rys. 31. Restauracja.
- Rys. 32. Telefon.
- Rys. 33. Stacja obsługi.
- Rys. 34. Hotel (motel).
- Rys. 35. Postój.
- Rys. 36. Szpital.
- Rys. 37. Zakaz ruchu wszelkich pojazdów.
- Rys. 38. Zakaz wjazdu wszelkich pojazdów.
- Rys. 39. Zakaz wyprzedzania.
- Rys. 40. Koniec zakazu wyprzedzania.
- Rys. 41. Zakaz wjazdu wszelkich pojazdów samochodowych.
- Rys. 42. Zakaz wjazdu wszelkich pojazdów samochodowych z wyjątkiem motocykli jednośladowych.
- Rys. 43. Zakaz wyprzedzania przez samochody ciężarowe.
- Rys. 44. Koniec zakazu wyprzedzania przez wszystkie samochody ciężarowe.
- Rys. 45. Zakaz wjazdu rowerów.
- Rys. 46. Zakaz wjazdu motocykli jednośladowych.
- Rys. 47. Ograniczenie szybkości.
- Rys. 48. Koniec ograniczenia szybkości.
- Rys. 49. Zakaz wjazdu samochodów ciężarowych.
- Rys. 50. Zakaz wjazdu ciągników rolniczych.
- Rys. 51. Zakaz zawracania.
- Rys. 52. Koniec zakazu zawracania.
- Rys. 53. Zakaz wjazdu pojazdów samochodowych z przyczepami.
- Rys. 54. Zakaz wjazdu pojazdów zaprzęgowych.
- Rys. 55. Zakaz używania sygnałów dźwiękowych.
- Rys. 56. Koniec zakazu używania sygnałów dźwiękowych.
- Rys. 57. Zakaz skrętu w lewo.
- Rys. 58. Zakaz skrętu w prawo.
- Rys. 59. Zatrzymanie się przed skrzyżowaniem.
- Rys. 60. Pierwszeństwo dla pojazdów nadjeżdżających z przeciwnika.
- Rys. 61. Zakaz postoju.
- Rys. 62. Zakaz zatrzymywania się i postoju.
- Rys. 63. Ruch okrężny.

- Rys. 64. Obowiązujący kierunek jazdy prosto.
Rys. 65a. Obowiązujący kierunek jazdy w prawo (skręt przed znakiem).
Rys. 65b. Obowiązujący kierunek jazdy w prawo (skręt za znakiem).
Rys. 66. Obowiązujący kierunek jazdy w prawo lub w lewo.
Rys. 67. Droga tylko dla rowerów.
Rys. 68. Droga jednokierunkowa.
Rys. 69. Droga bez przejazdu (ślepa).
Rys. 70. Pierwszeństwo ruchu na zwężonym odcinku drogi.
Rys. 71. Miejsce przejścia przez jezdnię.
Rys. 72. Droga z pierwszeństwem przejazdu.
Rys. 73. Koniec pierwszeństwa przejazdu.

Znaki narciarskie

Znaki narciarskie dzielą się na: informacyjne, zakazu, ostrzegawcze, tablice informacyjne.

Znaki informacyjne to drogowskazy, znaki kierunkowe, kierunkowskazy, określające rodzaj szlaku.

Drogowskazy na trasach narciarskich mają kształt strzałek, tło w kolorze informującym o skali trudności trasy, napis w kolorze białym. Na szlakach turystycznych tło strzałki w kolorze żółtym, obramowane kolorem trudności a napis czarny.

Znaki kierunkowe na trasach to tarcze w kolorze trudności z białą liczbą w środku oznaczającą numer trasy, albo tyczki w kolorze żółtym lub pomarańczowym. Na szlaku turystycznym to prostokąty w kolorze żółtym z paskiem, oznaczającym trudność szlaku.

Kierunkowskazy mają na trasach kształt prostokątów w kolorze trudności z białą strzałką, zaś na szlaku kształt strzałki w kolorze żółtym z obramowanym grotem w kolorze trudności.

Znaki określające rodzaj szlaku to koła niebieskie z symbolem oznaczającym dla kogo przeznaczony jest szlak np.

z sylwetką zawodnika w pozycji zjazdowej — trasa zjazdowa wyczynowa, saneczkarza — tor saneczkowy.

Znaki zakazu mają kształt kół (na szlakach mniejsze) w kolorze białym z czerwonym obrzeżem i czarną sylwetką w środku np. saneczkarza, piechura. Jeśli znak umieszczony jest na żółtym prostokącie z czarnym napisem: trasa zamknięta, oznacza on chwilowe zamknięcie np. w celu naprawy, ubicia. Znak bez sylwetki wyklucza ruch w obu kierunkach.

Znaki ostrzegawcze mają kształt trójkąta w kolorze żółtym z czarnym symbolem znaku. Może to też być trójkąt obrzeżony kolorem czerwonym z napisem: stop, lub kwadrat w szachownicę czarno-żółtą z napisem: lawiny.

Tablice informacyjne zawierają słowne ostrzeżenia, hasła, a także plany sytuacyjne, schematy sieci szlaków itp.

Wybór znaków narciarskich (tablice 5—6)

- Rys. 1. Liczne skręty.
- Rys. 2. Zakręt w prawo.
- Rys. 3. Zwężenie szlaku.
- Rys. 4. Nierówności w terenie.
- Rys. 5. Rozwidlenie szlaków.
- Rys. 6. Skrzyżowanie.
- Rys. 7. Odcinek o ruchu dwukierunkowym.
- Rys. 8. Niebezpieczny odcinek szlaku.
- Rys. 9. Skrzyżowania z wyciągiem.
- Rys. 10. Uwaga na zjeżdżających.
- Rys. 11. Skrzyżowanie z wyciągiem.
- Rys. 12. Trudny odcinek szlaku.
- Rys. 13. Niebezpieczeństwo lawin.
- Rys. 14. Zakaz przejścia dla pieszych.
- Rys. 15. Zakaz jazdy na sankach.
- Rys. 16. Trasa zamknięta.
- Rys. 17. Tarcza kierunkowa.
- Rys. 18. Trasa zjazdowa.
- Rys. 19. Nartostrada tylko dla zjeżdżających narciarzy.
- Rys. 20. Tor saneczkowy.
- Rys. 21. Szlak dla pieszych.

- Rys. 22. Zatrzymać się, przeszkoda na szlaku.
Rys. 23. Kierunkowskaz na szlakach turystycznych.
Rys. 24. Drogowskaz na szlakach turystycznych.
Rys. 25. Drogowskaz na trasie narciarskiej.
Rys. 26. Znak kierunkowy szlaku turystycznego.
Rys. 27. Kierunkowskaz na trasach.

Znaki wodne

Znaki wodne dzielą się na: zakazu, nakazu, ograniczenia — zalecenia, wskazania.

Znaki zakazu to czerwono-biało-czerwone tablice, czerwone flagi oraz stałe światła czerwone, czerwono-białe lub czerwono-zielone. W szczególnych przypadkach występują jako białe prostokątne lub kwadratowe tablice z czerwonym obrzeżem i czarnym symbolem znaku.

Znaki nakazu ogólnie występują jako białe prostokątne lub kwadratowe tablice z czerwonym obrzeżem i czarnym symbolem znaku.

Znaki ograniczenia występują jako żółte romby, względnie stałe światło żółte lub niebieskie prostokątne tablice z białą strzałką.

Znaki zalecenia ogólnie jako niebieskie prostokątne, względnie kwadratowe tablice z białym symbolem znaku. W szczególnych przypadkach występują jako zielono-biało-zielone tablice lub zielone stałe światło.

Wybór znaków wodnych (tablice 7—8)

- Rys. 1. Znak na prawym brzegu wskazujący położenie szlaku żeglownego.
Rys. 2. Znak na mostach stałych i przęsłach żeglownych jazów, informujący, że ruch pod przęsłem dozwolony w obu kierunkach.
Rys. 3. Znak wjazdu na szlak żeglowny na jeziorze lub rozlewisku.
Rys. 4. Znak na lewym brzegu wskazujący położenie szlaku żeglownego.

- Rys. 5. Znak na prawym brzegu wskazujący przejście szlaku żeglownego.
- Rys. 6. Znak na lewym brzegu wskazujący przejście szlaku żeglownego.
- Rys. 7. Znak na lewym brzegu wskazujący miejsce niebezpieczne.
- Rys. 8. Znaki prawej strony szlaku (w dzień).
- Rys. 9. Znak informujący o przewodzie napowietrznym.
- Rys. 10. Znak na prawym brzegu wskazujący miejsca niebezpieczne.
- Rys. 11. Znaki lewej strony szlaku (w dzień).
- Rys. 12. Znak informujący o promie na uwięzi.
- Rys. 13. Znak informujący o miejscu niebezpiecznym na rozgałęzieniu szlaków.
- Rys. 14. Znaki informujące o rozgałęzieniu szlaku.
- Rys. 15. Znak informujący o jazie w bliskiej odległości.
- Rys. 16. Znak nakazujący zachowanie szczególnej ostrożności.
- Rys. 17. Nakaz zatrzymania się.
- Rys. 18. Nakaz nadawania sygnału dźwiękowego.
- Rys. 19. Ograniczenie głębokości.
- Rys. 20. Ograniczenie prześwitu.
- Rys. 21. Ograniczenie szerokości przejazdu.
- Rys. 22. Zakaz postoju.
- Rys. 23. Zakaz wyprzedzania w ogóle.
- Rys. 24. Zakaz wzajemnego wyprzedzania zestawów pchanych i pociągów holowniczych.
- Rys. 25. Zakaz wytwarzania wysokiej fali.
- Rys. 26. Zakaz zawracania.
- Rys. 27. Zakaz wyprzedzania i mijania wszystkich statków.
- Rys. 28. Nakaz nieprzekraczania podanej prędkości.
- Rys. 29. Nakaz jazdy we wskazanym kierunku.
- Rys. 30. Zakaz wjazdu lub przejazdu.



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



Rys. 12



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15



Rys. 16



Rys. 17



Rys. 18



Rys. 19a



Rys. 19b

TABLICA 2



Rys. 20



Rys. 21



Rys. 22



Rys. 23



Rys. 24



Rys. 25a



Rys. 25b



Rys. 26



Rys. 27



Rys. 28



Rys. 29



Rys. 30



Rys. 31



Rys. 32



Rys. 33



Rys. 34



Rys. 35



Rys. 36



Rys. 37



Rys. 38



Rys. 39



Rys. 40



Rys. 41



Rys. 42



Rys. 43



Rys. 44



Rys. 45



Rys. 46



Rys. 47



Rys. 48



Rys. 49



Rys. 50



Rys. 51



Rys. 52



Rys. 53



Rys. 54



Rys. 55



Rys. 56



Rys. 57



Rys. 58



Rys. 59



Rys. 60



Rys. 61



Rys. 62



Rys. 63



Rys. 64



Rys. 65a



Rys. 65b



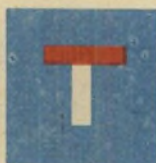
Rys. 66



Rys. 67



Rys. 68



Rys. 69



Rys. 70



Rys. 71



Rys. 72



Rys. 73



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



Rys. 12



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15



Rys. 16



Rys. 17



Rys. 18



Rys. 19



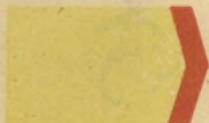
Rys. 20



Rys. 21



Rys. 22



Rys. 23



Rys. 24

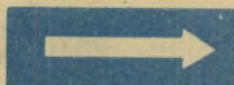


Rys. 25

Rys. 26



Rys. 27

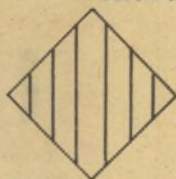




Rys. 1



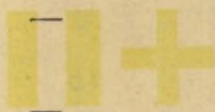
Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



Rys. 12



Rys. 13



Rys. 14



Rys. 15



Rys. 16



Rys. 17



Rys. 18



Rys. 19



Rys. 20



Rys. 21



Rys. 22



Rys. 23



Rys. 24



Rys. 25



Rys. 26



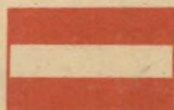
Rys. 27



Rys. 28



Rys. 29



Rys. 30



